250 نصيحة
للعناية بالطفل

تأليف

دكتورة عايدة أحمد صلال

دار الروضة
للنشر والتوزيع

دار الروضة



DAR El-RAWdAH.
2DARb El-ATRRAK. El-AzHAR

المقدمة:

الأمومـة ليست الحب الخالص وأنهار الحنان وبحار القلق فقط، ولكنها حياة شاقة تستلزم الوعى بالحالة الصحية والنفسية للآباء، والعام الأول من حياة الطفل يجب أن ينال اهتماماً خاصاً من الأم، ففيه تتشكل ملامح نموه ونواة شخصيته أيضاً..

ويجـب عـلى الأم أن تعلم أن الأطفال حتى الأخوة والتوائم خاصة فى مراحل التطور وعليها أن تهـتم دائمـاً بالغذاء المناسب السليم والنشاط العقلى والجسمانى للطفل باكتسابه مهارات جسمانية وعقلـية لضـمان تفوقـه الدائـم وقدرتـه عـلى الـتطور خلال مراحل عمره المختلفة وعليها أن تضع فى اعتـبارها دائمـاً القـاعدة المعـروفة أن عـلى الأم ألا تترك طفلها بدون ملاحظة أو بدون تنشيط لمهارته المكتسبة.

- ففـى الشـهر الأول: تلاحظ الأم أن الطفل لا يستطيع التحكم فى الرأس عند رفعه من المهد وعند الـنوم عـلى الـبطن فإنـه يديـر رأسـه ليـبعد الأنـف عن الفراش، ولا يظهر الطفل أية ملامح من التعـبير لكـنه يسـتجيب للضـوء الشديد بإغلاق عينيه أو متابعة الضوء لو جاء فى مجال رؤيته ويكـون كفـا يديـه منقبضـين والأطـراف السـفلى منقبضـة عـلى البطن إلا أن الطفل يسمع ويتأثر بالأصوات العالية.
- أما فى الشهر الثانى: فيبدأ الطفل فى التحكم فى حركة الرقبة بحيث يمكن أن يرفع رأسه وهو نائم ويبدأ فى الاهتمام والإنصات للأصوات ويصدر بعض الأصوات ولكنها تكون أقرب إلى البكاء ويـبدأ تفـاعل الطفـل مـع المحـيطين به كالابتسام للمخالطين له مثلاً، والانزعاج والانتفاض من الأصـوات العالـية ويمكـن للطفـل التجاوب للمؤثرات الخارجية بتحريك جسمه كذلك بالسكوت والإنصـات وتطـور حـركة العـين إلى مـتابعة الأشياء المتحركة والضوء فى مسافة أكبر من حدود الجسم.

- أما فى الشهر الثالث: فيستطيع الطفل رفع الرأس عند الرقاد على الظهر من توازن واضح فى تحريك أطراف كل ناحية من الجسم.

وتمتد قدرة الطفل على رفع رأسه وصدره عند نومه على البطن إلى دقائق معدودة ثم تبدأ الأطراف السفلى فى الانبساط بدلاً من الانقباض الدائم المولود به وتزيد مقدرة الطفل فى التحكم بيده بحيث أنه يحاول جذب أى هدف قريباً منه أو يلامسه ثم تزيد قدرة الطفل على متابعة الأشياء المتحركة والتركيز فى القريب والبعيد.

ويبدأ البحث عن مصدر الصوت أيضاً ويبدأ فى الشهر الثالث إحساسه بأطراف وأجزاء جسمه مع بديهة جادة بتكوين الذاكرة للأشياء والأشخاص القريبين منه فى هذه الفترة يصدر أصواتاً مثل - أو - أو يبكى أو يضحك حسب استجابته للمؤثرات الخارجية.

- أما فى الشهر الرابع: فيبدأ فى استكمال التحكم الكامل فى حركة الرقبة والرأس فى مختلف الأوضاع ويبدأ الطفل ف حفظ توازن جسمه وهو نائم على البطن وذلك بامتداد أطرافه الأربعة ويمكن التقلب أيضاً كما يمكنه الجلوس بالمساعدة لمدة دقائق.

ثم يبدأ فى إمساك الأشياء مع فشل فى بعض الأحيان فى إدراك الهدف، وتبدأ فترة جذب الأشياء إلى فمه وإن كانت قدرات الطفل تتحسن بشكل ملحوظ فى إصدار الأصوات والنغمات الثابتة لمدة طويلة ويصرخ بأصوات أشبه ما تكون بهديل الحمام.

وفى هذه الفترة تتطور قدرة الطفل على التدقيق فى التفاصيل ويبدأ فى تميز الألوان..

- أما فى الشهر الخامس: فيستطيع التقلب جيداً ويجذب القدمين نحو الفم كذلك يستطيع رفع الرأس والكتفين أو الصدر حسب وضع الطفل أثناء الرقاد مع المحافظة على امتداد الأطراف ويبدأ فى الضغط على الفراش وهو نائم على البطن وتمتد فترة الجلوس بمساعدة الأم إلى نصف الساعة ويستطيع إمساك اللعب وهو فى هذا الوضع كما أنه يستطيع بكفاءة نقل الأشياء من يد إلى أخرى ومسكها بيد واحدة.. كما يمكنه التعرف على اسمه ونطق بعض الحروف، كما أنه يناغى

لتسلية نفسه أو جذب الانتباه كما يمكنه متابعة الأشياء المتحركة بسرعة ويتابع الأشياء الساقطة على الأرض.. كما أنه يحاول التقرب من الأم ويظهر تفاعله مع المؤثرات المحيطة به بالبكاء أو الكف عنه أو إظهار الخوف والغضب والاشمئزاز.

- أما فى الشهر السادس: فيستطيع الطفل فى هذه الفترة من العمر أن يرفع جسمه مستنداً على اليدين والركبتين كذلك يحاول الزحف.. وتبدأ مظاهر النضوج فى الصوت والنبرات ويضحك بصوت عال كما تزيد دقة ملاحظته للأشياء ويمكنه إمساك شيئين مختلفين..
- أما فى الشهر السابع: فيمكن للطفل الجلوس كما يمكنه الوقوف بالمساعدة ويمسك بعض الأشياء بالإبهام والسبابة بدقة ويمكنه نطق مقاطع الكلمات كما أنه يستطيع أن يداعب المحيطين به ويمكنه الأكل بأصابعه..
- أما فى الشهر الثامن: فيستطيع أن يقف مستنداً إلى شىء يجيد استعمال الإبهام والسبابة ويمسك الأشياء الصغيرة، ويدرك صوت الأشياء المألوفة وشكلها جيداً ويمكنه نطق مقاطع متشابهة متكررة ويخاف من الغرباء ويبدأ فى إبداء الاعتراض على ما لا يحبه كما أنه يقبل صورته فى المرآة.
- أما فى الشهر التاسع: فيمكنه أن يحبو إلى أماكن مرتفعة، والوقوف بمفرده لوقت قصير، ويجلس مستقراً ويمكنه الجلوس بعد الوقوف ويعرف مواعيد ومكان الطعام ويحاول أن يأكل بنفسه كما أنه يمكنه تكرار بعض الحركات لو طلب منه.
- أما فى الشهر العاشر: يثبت أكثر فى الوقوف ثم تتطور مظاهر استعمال اليدين ويربط بين الإشارة باليد ونطق بعض الألفاظ مثل: باباى، ويبدأ فى فهم جزء كبير من الكلمات مع نطق بعضها..

- أما فى الشهر الحادى عشر: فيمكنه المشى بالمساعدة، وجذب الملعقة ناحية الفم وتزيد الحصيلة اللغوية ثلاث و أربع كلمات أخرى على استعمال جمل غير مفهومة ويقلب صفحات الكتب وينظر إلى الصور كما أنه يستطيع أن يفرغ ويملأ صندوق اللعب.
- أما فى الشهر الثانى عشر: فيمكنه الوقوف مع ثنى الركبتين أو المشى على أربع أو تسلق الكرسى صاعداً أو هابطاً ويبدأ فى فك غلاف للعبة أو الشيء الذى يجده أمامه واستعمال يد أكثر من الأخرى ويستطيع أن يشير بالسبابة ويرفع الأشياء ويساعد أمه فى خلع ملابسه!

هذا بالنسبة لنمو الطفل!!

ولكن هناك أمور يجب أن تدركها الأم، أن ابنها معرض لكثير من الأمراض الخلقية والخلقية والعضوية، ولكى تجنب طفلها كل ذلك، فعليها أن تقرأ هذا الكتاب والذى ضم كل ما تحتاجه فى ذلك.

والله الموفق،،

عايدة حمد الصلال

- **متى يبدأ ابنى الوليد الإحساس؟**

يحس بما يحيط به منذ الشهور الأولى لولادته.

- **وما هى أهم مراحل التنشئة؟**

منذ العام الأول وحتى السادسة. وفيها تنضج خصية الطفل.

- **وما هى التربية السليمة؟**

الإشباع العاطفى. ابتداء من الرضاعة وحتى الاحتضان وهى امتداد لمرحلة الحمل.وإذا شبع الطفل خرج خالياً من الصراعات الداخلية والقلق.

- **وما هى اهتمامات هذه المرحلة فى التربية؟**

يتعلم الطفل الصح من الخطأ. والصواب. والثواب. والمثل العليا والأخلاقيات. والصدق. والأمانة. واحترام الكبير والعطاء من الأم بسعة صدرها وصبرها، فهى تلاطف وتدلل وترضع وتطعم. وتعالج وتدرس وتربى وتسهر الليالى والطفل هو ثمرة تربية الأم المجهدة!

- **وما هو الخطأ الشائع فى التربية المصرية؟**

خطأ جسيم أن نترك أخطاء أطفالنا تحت ادعاء أن الطفل "عيل" ونضحك كثيراً عندما يتعلم الألفاظ النابية لأنه تعلم النطق!

إنه ذكاء الطفل الذى يتفوق على أهله!

- **دلال الأم وعذاب الأب.. كيف؟**

الطفل يلجأ إلى من يدلله أكثر.فإذا أحس أن ليس هناك تدليل من الأب والأم يلجأ لمن يدلله أكثر من الجد والجدة. ولابد أن يتفق جميع أفراد الأسرة على أسلوب التربية.

● لماذا نطالب بانتشار الحضانات؟

لابـد مـن الاهتمام بزيادة انتشار وإكثار عددها. وإلحاقها بالمصانع الكبرى. حتى تراح الأم في عملها. ويبعد عن تدليل الجدة والعمة والخالة. بل ويعيش في جو صحى. هو جو أقرانه.

● وما هو المطلوب بالتحديد؟

أن يعـرف حقوقـه ـ وهـو طفل ـ وواجباته، وما لا يفعله وما ينبغى أن يفعله. وما يشاهده. وما يقرؤه وأن يكون هناك وقت ليلعب فيه وآخر للمذاكرة وثالث للنوم.

● الكذب ليس أبيض الكذب الأبيض.. وروايته؟

الكذب هو الكذب، ولا ألون للكذب.

● وكيف يعتمد على نفسه؟

بـإعداد حجـرته وملابسه وكتبه ومكتبه. والمساعدة فى المنزل قدر المستطاع والمتاح ويشارك فى مساعده أشقائه.

● وماذا ينقص فى قاموس التربية؟

أن يعلم الطفل أن هناك "عيباً" و "خطأ" ولا تهلل الأسرة لأخطائه ولا تبررها، ولاسيما من الجـد والجـدة. لأن رؤيـتهما مختلفة ولا ينبغى التبسط فى المعاملة. فينادى الطفل على والده ووالدته وجدة وجدته باسمهما مجرداً!

● الألعاب الإليكترونية تنافس المذاكرة والكتب.. ماذا نفعل؟

انتشـار الألعـاب الإلكترونـية. أدى إلى تفكـك الأسـرة والأطفال يلوذون بالألعاب فى صمت وإثـارة فهى ألعاب تجعل الطفل يهمل الحوار مع أسرته وأشقائه. ويهرب من النادى إلى الصمت وقد تسرق هذه الألعاب ساعات الاستذكار.

● وهل الهواية لها أهميتها؟

الهواية بعد إجادتها تمنح الطفل ثقة واعتزاز وتمتص جزءاً من الفراغ. والأصدقاء مهمون جداً. ولابد من التعرف على عائلات أصدقاء الأبناء. حتى لا يسرقهم طريق السوء. والفشل وحتمية الإدمان.

● وما هو مصروف الولد أو البنت؟

ميزانية محدودة، مهما كانت درجة الثراء لأنه سوف يتعلم التبذير والاتزان. وهدايا الطفل تكون مناسبة لسنه. دون مغالاة ولابد أن يتعلم أن يهدى شقيقاته وأباه وأمه هدايا فى المناسبات لأن الحياة أخذ وعطاء ويكتسب سلوك المجاملات.

● التفوق والرسوب كيف نتعامل معهما؟

مكافأة التفوق بالهدية أو السفر فى رحلات. والرسوب له عقاب قطعاً. وحتى يظهر الفارق.

● ولماذا الخوف من تربية الجدة والخال؟

الثروة الحقيقية ليست اكتناز المال بقدر ما هى التربية السليمة. وأفضل ما يرى الطفل هو أبوه وأمه ولا أحد غيرهما.

● وما هو خطر السفر.. وهدايا الأب فيما وراء البحار؟

خطر داهم أن يكن كل هم الأب والأم السفر لجمع المال ورشوة الأبناء بالسيارة والملابس والأموال. إنها بداية "مدمرة" وسوف ينفق الأب كل ما جمعه على "فراغ" الأب المسافر، لأن وجود الأب هو الثروة.. وليست الأموال.

● وما هو وضع الشغالة الأجنبية التى تؤكد مظهر الثراء الحديث؟

سلوك وعادات وتقاليد مختلفة تماماً فكيف يتربى الطفل على سلوك فلبينى وهو عربى!

الأم وحدها ـ بلا اعتذار ـ هى المسئولة عن تنشئة طفلها؟

● كيف أرفع سلوك الأنانية عن طفلى؟

المشاركة والمساعدة والتعاون وسلوك يرفض الأنانية.

● هل من العيب أن يشارك الزوج زوجته فى شئون المنزل؟

من قال هذا عيب؟ ـ قالتها وهى "تزأر" ـ أن المرأة العاملة والزوجة الأم. لا يكفيها عشرون ساعة فى اليوم لتلبى كل طلبات الأسرة أنها تملك كل الإليكترونيات. ولكن هى التى تشغل كل هذه "المملكة" ومطلوب منها الصبر والعطاء.

لماذا لا يتعلم الأزواج بعض الأمور المنزلية ويتعاون مع المعلمة والسائقة والطباخة والمدرسة والشغالة والمربية والمدللة.. وكل هذا تقوم به الزوجة لقد آن الأوان ليتخلى "سى السيد" عن موقفه ولا سيما وأن الزوجة تجيد كل مهام "سى السيد" الآن!

"الفطام ولبن الأم"

• ما هو أغلى غذاء لطفلى؟

لبن الأم هو أغلى وأغنى وأطيب طعام للرضيع. وهو أفضل ما يقدم له وهو الغذاء المثالى للرضيع. إنه منجم كل أنواع مواد التغذية والخاصة بنمو الطفل المطلوبة فى الشهور الأربعة الأولى من العمر وهى أهم وأخطر سنوات العمر. إنه الأساس الذى يتم على ضوئه وضع حجر الأساس لصحة الرضيع وحمايته من أمراض الطفولة لأنه يرضع المقاومة وتحميه من الحساسية. وترم عظامه الهشة الخضراء وقد أنشىء العديد من الجمعيات الخاصة التى لا تهدف إلى الربح.. للدعوة إلى الرضاعة الطبيعية. بعيداً عن الرضاعة الصناعية ومشاكلها.. وقد أشارت بعض البحوث إلى أن الرضاعة من لبن الأم تحمى الطفل من الكساح!

• هل هناك أهمية أخرى للرضاعة؟

شعور الطفل بالحنان. شعوره بالاطمئنان سعادته وهو يرضع من لبن الأم.. ومداعبة أمه له.. وعيونه لا تفارق عيون أمه وقد نام وهو يرضع وثدى أمه يغطى عاله الصغير بالحنان والأمان والاطمئنان.. إنها جرعة إضافية من الغذاء الروحى مع الطعام.. إن "عملية الرضاعة فى حد ذاتها أداء عاطفى ينبع من أمومة ثرية.. ورصيد هائل لحماية الطفل من المتاعب النفسية عندما يصل إلى سن البلوغ.

• ما هى المقومات الأخرى؟

مع لبن الأم.. مقومات أخرى هامة مثل فيتامين الشمس الذى يمنح الرضيع فيتامينات غالية متوفرة فى دول العالم التى لا ترى الشمس إلا فى فصل الصيف. وأيضاً الحديد وفيتامينات أخرى أهمها تعريض ساق الطفل لفترات قليلة لشمس الصباح والمساء لوجود الأشعة فوق البنفسجية وتحت الحمراء.

● لماذا يوصى الطبيب "بتكريع" الطفل؟

مهـم جـداً للطفل. لأنه عندما يرضع من لبن أمه. فإن اللبن يستقر أسفل المعدة ويترك الجزء العلـوى مـن الهـواء الـذى يدخـل ومـن المهـم الـتخلص مـن كمـية الهواء هذه التى تعلو سطح اللبن.. بالـتكريع ليرتـاح ويـتعامل مـع اللبن الموجود فى المعدة. ولابد وأن تتقن الأم طريقة التكريع أو إفراغ الهـواء.. بحمـل الطفل حملا شبه عامودى.. حتى لا يعطى الفرصة للرواسب تسد اتصال الأنف بالفم وحـتى لا يؤذى الأذن. وإذا حملت الأم طفلها أفقياً فهذا يعطى فرصة لهذا التجمع الهوائى أن يخرج ويأخذ معه نصف الرضعة.. وهو ما تطلق عليه الأم بتعبير القشط وهل سائل اللبن غير متجبن.

● وما هى الزغطة التى تقلق الأم؟

الـزغطة أو "الفواقـة".. دلـيل عـل صـحة الأطفـال. والطفل السمين الشبعان هو الذى يصاب بالـزغطة بعد الأكل.. وهذا تأكيد بأن الأكل ضغط على الحجاب الحاجز.. وهى لا تستمر سوى دقائق معـدودة ولا داعـى لـلخوف مـن حـدوث الزغطة فهى ليست خطرة ولا تزعج الطفل كما هو الحال فى الـبالغين. وعـادة مـا تـتوقف تلقائـياً بـل بالعكس قد يكون طبيعياً ألا تظهر الزغطة مع طعامه. وهى ظاهـرة شائعة سببها تقلصات تشنجية لا إرادية تحدث فى الحجاب الحاجز الذى يعمل على إدخال الهواء إلى الرئتين. المهم أن الطفل لا تسبب له إزعاج وسببها الطفل السريع الأكل. وقد يستريح الطفل إذا أعطته الأم ملعقة ماء بنقطة ليمون.

● ماذا تفعل الأم إذا طالت مدة الزغطة؟

إذا طالـت مـدة الـزغطة لأكـثر مـن دقـائق عليها أن تسحب لسان الطفل.. تشد اللسان برفق ولـثوان.. تقف الزغطة فوراً ويمكن اتباع ثلاث طرق لوقف الزغطة وهى ان تحمل الأم الطفل فى وضع الـنوم وتهـزه بحـنان مـع التربيـت عـلى ظهـره.. وثالث هذه الأشياء هو إعطاؤه ملعقة ماء وبه نقطة ليمون.

● كيف تعرف الأم أن ابنها شبعان؟

تعرف الأم بكفاية الرضاعة والشبع. وأن غذاء الثدى كاف بمظهره الخارجى. وارتياحه فى النوم.. والنوم السعيد بين فترتى الرضاعة ويحتاج إلى إخراج فضلات أكثر من مرة فى اليوم لأن اللبن هو أهم غذاء فى العالم الأول وأكثر أهمية فى العام الثانى. فهو الغذاء والدواء الشافى والحامى من الأمراض وقد ثبت أن رضاعة الوليد من ثدى أمه تحميه من كل الأمراض المعدية والجهاز التنفسى وأمراض الحساسية وغير مطلوب إعطاء الرضيع أى أطعمة خلاف لبن الأم فى الشهور الأولى من العمر وابتداء من الشهر الرابع أو الخامس قد يحتاج الطفل بجانب الرضاعة إلى بعض المواد الغذائية مثل الحبوب والقمح والأرز والذرة والبسلة والفول والعدس والخضر والفواكه.

● وكيف تعرف أنه جوعان؟

. تعرف الأم أن ابنها جوعان وغير شبعان من رضعتها عندما يكون متهيجاً معظم الوقت يصرخ كثيراً وينام قليلاً.. ولديه إمساك. لأن الإمساك للرضيع هو أولى علامات الجوع ودليل أن لبن الأم غير كاف وهنا ننصح بإضافة طعام متدرج من الحبوب والبقوليات كالبسلة والفول والعدس ولاسيما ما بين أربعة إلى خمسة شهور وهى وجبة من الحبوب بجانب لبن الأم مع عصائر وفواكه وإذا تعود على بعض البقوليات والخضر يمكن بعد ذلك تقديم اللحوم والأسماك. بعد فرمها ولا تجبرى طفلك على تناول كميات كبيرة.

● هل الوزن له دور؟

الطفل يضاعف وزنه بانتهاء الشهور الأربعة الأولى من العمر.. ويقفز وزنه ثلاث أضعاف بنهاية السنة الأولى من العمر.. وفى الشهور الأربعة الأولى يزداد وزن الطفل الطبيعى ٢٥ جراماً فى اليوم.. وفى الشهور الأربعة التالية من العمر يزداد وزنه ١٥ جراماً فى اليوم.. أما ثالث أربعة شهور فإنه يزداد ثمانية جرامات فى اليوم فقط، وبذلك يكون قد بلغ العمر سنة. وسبب الزيادة

السريعة فى النمو فى الشهور الأربعة الأولى أن عمره ما يزال امتداداً لعمر الرحم والجنين وهى السرعة فى النمو.

● وإذا كان الطفل مبتسراً؟

الطفل المبتسر هو الذى استقبل الدنيا قبل موعده.. وبذلك يكون ناقصاً فى النمو والوزن ويحتاج إلى حضانة تمنحه الدفء والغذاء.. ويعوض فيها ما حرمته الأيام من دفء رحم أمه والطفل المبتسر أسرع نمواً من الطفل كامل الولادة لأنه يحاول التعويض.

● ومتى تبدأ الفطام؟

بعد أربعة شهور من العمر. يجب أن نبدأ الفطام الذى يخضع لمستوى الرضيع الاجتماعى. فإذا كان المستوى الاجتماعى مرتفعاً فإننا بعد شهرين نبدأ الفطام.. وإذا كان متوسطاً فيكون بعد أربعة شهور وإذا كان متواضعاً فيكون بعد ستة شهور طالما أن الرضيع يجد طعامه من ثدى أمه وأهم شىء عند الفطام هو التدريج فى الكم والكيف.

● ما هو عدد الوجبات التى تضاف؟

نبدأ بوجبة واحدة. مخففة ونركز تدريجياً.. وأول وجبة هى النشا ومن بعدها البروتينات والخضروات. والبروتينات مثل اللحوم والبيض والألبان والأسماك والزيوت النباتية والسكر حسب ما تسمح به إمكانيات الأسرة مع مراعاة غسيل اليدين بالماء والصابون حتى نضمن عدم انتقال الجراثيم عن طريق الأيدى غير النظيفة لأن الطهى يؤدى إلى قتل معظم الجراثيم ولا يجب أن تلمس الأم الطعام بعد طهيه وحفظه فى وعاء مغطى.

● وما هى آخر وجبة فى الفطام؟

الأسماك.. وإذا وجب فيكون "سمك موسى" وبعد ذلك يتناول الطفل الطعام الذى تم إعداده لباقى الأسرة ويخصص له جزءاً من الطعام فى طبق مستقل قبل أن يتحول إلى طعام به المواد الحريفة

وأن يتضمن طعامه ثلاثة أصناف مختلفة ولابد وأن نراعى أن يأكل ببطء ولا ينافس البالغين ولا خلاف على كمية الأكل للإناث أو الذكور وينبغى أن يأكل بحرية بدون ضغوط.

• والبيض؟

نبدأ أولاً باختبار حساسية الطفل من البيض.. ثم بعد ذلك نطعمه البياض وتكون البيضة مسلوقة سلقاً خفيفاً ويكون ذلك فى المرحلة العمرية من ستة شهور إلى سنة. وهى مرحلة يبدأ فيها الطفل الحركة وتشعر الأم بذلك.

• ومتى تنتهى رحلة الرضاعة؟

بنهاية السنة الثانية نكون قد حولنا الطفل من الاعتماد الكلى على اللبن.. إلى الاعتماد الكلى عل غير اللبن الذى يستمر ٢٠ شهراً.

• ما هى مضاعفات الفطام؟

هناك أكلات لا تفيد الرضيع أو الطفل. ولكنها قد تضره مثل البطيخ والشمام والملوخية والأكلات الحريفة لأن هذه الأكلات لا تمنحه أى شىء مفيد أو زائد.. ولكن فد تسبب له إسهالاً.. أو مشاكل معوية.

• ما هو الضرر فى الأكل؟

قد يتعرض لسوء تغذية.. وأنيميا.. وإذا لم يتدرج فى كمية الطعام.. واختيار نوع الطعام المتوازن من النشويات والسكريات والبروتينات والفيتامينات والمعادن والأطفال يكونون فى حالة نمو مستمرة ويحتاجون لكمية من البروتين أكبر نسبياً من البالغين وقد يصاب الابن بسوء تغذية نتيجة نقص كمية البروتينات ذات القيمة الغذائية العالية التى يحتاجها الطفل بسبب تناول كميات غير كافية من البروتين أو إصابته بنزلات معوية أو مزمنة وبعض الأمراض التى تفقده الشهية.

• ما هى المحاذير؟

لابد من الرجوع إلى حالة أهل الطفل وحساسيتهم الصحية وأمراض الحساسية التى قد يشكو منها أو تكون منتشرة فى العائلة. مثل الحساسية من البيض والكبدة والمخ.. والفول الذى يؤدى إلى تكسير الخلايا ـ الفول ومشتقاته ولاسيما أن هذه الحساسية ـ تكسير الخلايا ـ ولا تصيب البنات.. ولن تصيب الأولاد فقط ولد تكون الأم لا تتعرض لها..

• لماذا؟

لماذا ينتقل عن طريق المورثات (الجينات) وتكون الأم حاملة ولا يظهر عليها ولا تنقله..

• ما هى العناصر الأساسية فى التغذية؟

كوبان من اللبن فى اليوم وهذا شىء أساسى وضرورى، لما قبل وبعد سن المدرسة. ثم الغذاء البروتينى الحيوانى الأساسى ـ لحوم ـ وبروتين نباتى ـ فول، عدس، جبنة قريش ـ مع السكريات والأملاح والفيتامينات والفواكه ولابد وأن نراعى البدانة فى الأطفال وهى شائعة وتعرف الأم أن ابنها سوف يكون بديناً من كمية الدهون تحت الجلد المختزنة ويكون الطفل بديناً إذا كانت هناك زيادة نسبتها ١٥٪ فى وزنه [مقارنة بالطفل العادى الذى يبلغ نفس الطول والعمر]. وسبب السمنة معروف نتيجة الإفراط فى تناول الطعام أو لأسباب وراثية أو نتيجة عادات غذائية سيئة مثل أكل الحلوى. من أكثر العادات ضررا هو الأكل أمام التلفزيون ويعتاد على تناول الطعام دون حساب للكميات التى يأكلها ولاسيما أن عاداتنا الغذائية السيئة دائماً فى المناسبات السعيدة وغير السعيدة. ولابد وألا نهمل عادة الكسل عند الأطفال وعدم ممارسة أى رياضة مما تساعد على زيادة السمنة.

ولابد وأن ننبه أن للسمنة فى الأطفال مضاعفات تبدأ منذ الصغر وتستمر طول العمر وثبت أن هناك نسبة لا تقل عن ١٥٪ من الأطفال بدينى الجسم فى الأعمار من ٦ شهور. وتزيد إلى ٤١٪ فى سن السبع سنوات لأنها مرحلة تكوين الخلايا الدهنية خلال الأعوام الأولى فإذا أصيب بالسمنة فى هذه المرحلة فإنه قد كون مخازن الدهن والتى تلازمه طول العمر. والخطر الواضح من السمنة هو ثقل الجسم على المفاصل فى عمر مبكر.

• ابنى دائم البكاء لأنه يريد الرضاعة كل وقت؟

لا تلتزمى بتنظيم الرضعات كل ثلاث ساعات فى الأسابيع الأولى، أرضعيه كلما بكى من الجوع، وسوف تنظيم الرضاعة بالتدريج، ربما بعد ثلاثين يوماً.. وربما بعد ستين يوماً.

• جارتى حذرتنى من رضاعة الليل حتى لا يتعود عليها؟

طالما الطفل غير منتظم الرضعات أثناء النهار فلا ضرر من إعطائه رضعة أثناء الليل، ولا تنسى أن توقفى هذه العادة الرذيلة بعد ٤٠ يوماً من ولادته.

• هل هناك عمر معين للطفل لشرب الماء؟

شرب الماء يتوقف على الجو وليس على السن، وفى أشهر الصيف الحارة ننصح بإعطاء عدة ملاعق كبيرة من الماء بين الرضعات منذ ولادة الطفل، ولكن يمكن تأجيل إعطاء الماء حتى الشهر السادس، وفى أشهر الشتاء.

• الكراوية واليانسون هل هما ضروريان وأهميتهما؟

هذه السوائل ليست أساسية، لأن قيمتها الغذائية محدودة جداً ولكن يمكن إعطاؤها ليلاً للطفل، وعندما تريد الأم إبطال الرضعات الطبيعية أثناء الليل لإسكات جوعه.

• ولد طفلى قبل موعده بثلاثة أسابيع هل يجب لفه بالقطن؟

تخطىء الأم فى خلط الأمور، إننا لا نعيش فى القطب الشمالى، إن هذا الأسلوب فى لف الطفل بالقطن، يضعف مقاومته للجو الخارجى، كما أن القطن يعوق حركته، وفى الصيف يجعله عصبياً وعطشاناً.

• ولادة الطفل قبل موعده!

الطفل الذى يولد قبل أسبوع من بداية الحمل يعتبر ناقص النمو ويحتاج إلى رعاية خاصة.

- **هل كل طفل يولد قبل موعده يجب أن يعيش أيامه الأولى فى الحضانة؟**

كل طفل يولد قبل موعد الولادة.. يجب أن يبقى فى المستشفى تحت الملاحظة ويحتاج إلى رعاية خاصة، وإذا ظهرت عليه أعراض تستلزم إدخاله المحضن أو الحضانة، فيجب عمل ذلك لأن الحضانة تحميه من الأوبئة والأمراض والعدوى ولاسيما زواره من المهنئين.. لأن فى هذه الفترة التى لم يكتمل فيها يقتضى الأمر حمايته وصيانة جهاز المقاومة الضعيف.

- **ما هى هذه الأعراض التى تظهر عليه؟**

عادة تظهر عليه أعراض اضطراب فى الجهاز التنفسى وزرقة الشفاه وانخفاض درجة الحرارة عن الدرجة الطبيعية ٣٧ درجة مئوية.

- **الطبيب الإنجليزى المشهور "د. سيوك" وضع كتاباً عن طعام الطفل فى الشهر الأول من عمره..وطالب بضرورة منحه عصير فواكه، ما هو نوعه؟**

عصير الفواكه المطلوب يجب أن يكون طازجاً.. يتناوله بعد نهاية الشهر الأول من العمر. والعصائر هى الليمون أو البرتقال أو العنب أو التفاح. ويكون بعدة ملاعق صغيرة ـ لا تتجاوز أصابع اليد الواحدة.

- **عندى إحساس بأن لبن الرضاعة غير كاف ومن المهم إرضاعه صناعياً حتى يشبع ما هو رأيك؟**

إضافة رضعات صناعية لغذاء الطفل أمر ليس هيناً لأنه قد يؤدى إلى ترك الطفل للرضاعة الطبيعية إلى الأبد ولأن الرضاعة الطبيعية غنية باللبن. فلا بديل لها. والذى يجيب عن هذا السؤال وعموماً أقول أن طفلك لو كانت فرصة نموه طبيعية ويزيد فى الوزن على الرضاعة من لبنك فقط فهذا برهان كاف ودليل على كفاية لبن الثدى.

- **أشعر شعوراً خاصاً بأن لبن الثدى عندى خفيف على هذا صحيح؟**

إذا كنت تحصلين على غذاء كاف. فلا يوجد ما يسمى لبناً خفيفاً ولبناً ثقيلاً. لأنك لا تستطيعين غش اللبن الذى منحك الله إياه عز وجل هبته لابنك.

• إذا استقر الرأى على إعطاء ابنتى لبناً صناعياً فما هى الطريقة؟

نوعان من السوائل لإضافة اللبن الصناعى للمساعدة على الرضاعة الطبيعية:

أولاً: الرضاعة الإبدالية.. أى أن اللبن الصناعى يحل تماماً محل الرضعات الطبيعية.

ثانياً: الرضاعة التكميلية.. وهى أن كل رضعة من الرضعات تبدأ بطبيعى وتكمل بصناعى.

•هل ممكن أن تكون الرضاعة التكميلية بالعكس أى تبدأ بصناعى وتكمل بطبيعى؟

ليس من المفضل أن نبدأ بالرضاعة الصناعية لأننا لو عملنا بالعكس ممكن للطفل أن يرفض الرضاعة الطبيعية لأنه جوعان ويقبل على الصناعية فيلتهمها كلها.

• هل يفيد اللبن الحليب كبديل للرضعة الطبيعة؟

يمكنك إعطاء اللبن الحليب. بدلاً من اللبن الصناعى وفى هذه الحالة هناك خطوتان أساسيتان.. الأولى غليان اللبن جيداً.. والثانية تخففه بالماء بنسبة ٥٠٪.

• ما معنى غليان اللبن جيداً؟

الغليان الجيد هو ترك اللبن يغلى لمدة عشر دقائق وهذه المدة كفيلة بتعقيم اللبن تعقيماً جيداً تماما. أما فكرة تخفيف الحليب بالماء قبل إعطائه للطفل الرضيع لأن معظم الألبان عندنا هى لبن جاموسى. وفيه نسبة الدهون عالية تصل إلى ٦٪ بخلاف اللبن الطبيعى. أى لبن الأم الذى لا يتعدى نسبة الدهون فيه ٣٪ ومعروف أن المواد الدهنية هى أصعب المواد هضماً بالنسبة للطفل خلال الشهور الأولى من عمره.

• متى أبدأ فى فطام طفلى الذى يبلغ ثلاث شهور؟

يمكنك الآن يا سيدتى أن تعطيه رضعة زبادى أو مهلبية، وتعتبر هذه أولى خطوات فطام الطفل.

● أمى قالت لى حذار من الفطام خلال أشهر الصيف لأن الطفل يتعرض للنزلات المعوية هل هذا صحيح؟

هذا اعتقاد خاطىء يا سيدتى، لأنك طالما ستتبعين كل الخطوات الدقيقة فى تعقيم أى أكله خارجية تعطيها لطفلك فلا يهمك إطلاقاً الصيف أو الشتاء. المهم التعقيم والنظافة.

● هل هناك خطر من زيادة الكوليستيرول لو تناول طفلى الرضيع البيض؟

إننا عادة نخشى من ارتفاع نسبة الكوليستيرول فى الدم "أى دهون الدم" فى الأعمار ما بعد سن الأربعين فى الرجال وما بعد سن النضج "اليأس" عند السيدات. أما فى خلال السنوات الأولى فلا خوف من ذلك. لأن نسبة الكوليستيرول إذا ارتفعت عن معدلها فى الرجال "٢٥٠" فإنها تعرض صاحبها لخطورة أمراض القلب.. وتصلب الشرايين وهذا بالطبع لا ينطبق على الرضيع المحتاج إلى كل العناصر الغذائية.. ولا يمنع من عدم الإسراف فى أكل البيض فى الطفولة والصبى!

● هل أمنح طفلتى البيضة كلها أى الصفار والبياض؟

من الأفضل الحصول على صفار البيض فيتامينه فى غذائه اليومى، لأن معظم الفائدة فى صفار البيض حيث يحتوى على الدهون وفيتامين أ، د. وكذلك الحديد أما البياض ففائدته محدودة وربما يسبب بعض الحساسية للطفل ومن الأفضل تأجيل إعطاء بياض البيض إلا فى السنة الثانية.

● أخاف من تغذية ابنى بالفول المدمس حتى لا يصاب بالحساسية؟

عندما يبلغ طفلك عمر الشهور الستة امنحيه الفول ولا تخافى لأن الحساسية الناشئة من الفول نادرة الحدوث وهى أكثر حدوثاً فى الذكور ونادرة فى البنات، ويمكن الآن اكتشاف هذه الحساسية عن طريق إجراء اختبار بسيط على دم الطفل يمكن منه معرفة إذا كان الطفل مصاباً بحساسية من الفول أم لا.. ومعروف أن هذا لا يشمل الفول المدمس فقط ولكن كل أنواع الفول طبعاً مثل الفول السودانى والأخضر والنابت.

"أحلام الفتى النائم"

• وما هى الأحلام؟

قـد تكون قصة سليمة. أو شريطاً سينمائياً مع حوار وسيناريو كاملين. يعيشه الإنسان أثناء نومه.

• هل تعكس الأحلام شيئاً من النفس؟

بل هى جزء لا يتجزأ من نفسية الإنسان.

• عم تعبر الأحلام؟

هى تعبر عن هموم ومشاكل وطموحات وآمال الإنسان، إنها حياة كاملة للإنسان النائم.

• ما هى محتويات الأحلام؟

أنها تمثل بعض الضرورات الفسيولوجية للنائم.. أو الحالم مثل الإحساس بالألم أو الشعور بالجوع.. أو العطش وكلها مؤثرات حسية.. ولكن قد تظهر فى الحلم.

ورغم أنه قد يبدأ الحلم نفسه فإن الإنسان الجائع يحلم دائماً بسرعة العيش.

كذلك تمثل محتويات الأحلام بما يسمى "بقايا اليوم" والمقصود هنا بأن الحلم يضم كمية من الأفكـار والمتاعـب لـليوم السـابق للنوم أو الحلم من أحداث روتينية أو أحداث جديدة كلها ويجتازها الـنائم فى حلمه ومشاكله اليومية التى ينفعل بها. وفى بعض الأحيان قد يجد الإنسان حلاً لكثير من مشاكل النوم.. أو أثناء الحلم.

• هل يحلم العلماء؟

إن العـلماء بـالذات يجـدون فـى الأحلام حلاً لمشاكلهم العلمية العامة فكما يقولون إن العالم "يـنام عـلى الفكـرة" وهذا بالطبع ينطبق على أى إنسان إذا نام على الفكرة أى ينام والفكرة أو المشكلة فى رأسه وعندما يستيقظ فى اليوم الثانى. قد يجد فى أغلب الأحيان الحل أمامه.. بفضل الأحلام.

● هل تحل الأحلام الرغبات المكبوتة؟

إنها جزئية مهمة فى رأى علماء النفس وهذه الرغبة المكبوتة التى يحتويها اللاوعى وغالباً لا يرضى عنها العقل الواعى والضمير فتظهر بشكل مباشر أو غير مباشر فى الأحلام.

● هل للحلم أهمية للنائم؟

تتمثل أهمية الأحلام بالنسبة للنائم أو الحالم فى أنها تجعل للنوم طعماً ومعنى. أى أن بعض الأشخاص يشعر بسعادة شديدة أثناء الحل حيث يستطيع تحقيق ذاته فى الحلم. إنه فى واقع الأمر لا يستطيع تحقيقه فى الحقيقة.

● الحلم هل هو مملكة الإنسان الخاصة؟

الحلم فعلاً هو مملكة الإنسان الخاصة.. فلا يشاركه فيه أحد ويستطيع أن يظهر ضعفه أو قوته أو حبه الدفين أو نواياه الخالصة ويستطيع أن يكشف القناع عن نفسه بعيداً عن زيف الحياة فالحقائق مجردة.

● هل هذا يفسر رغبة بعض الناس فى الإكثار من النوم؟

ليس كذلك.. ولكن بعض الناس يتقنون النوم حتى يحلمون ويمثل الحلم لهم حياة أخرى وقد يتضرر البعض عندما نوقظهم قبل إتمام أحلامهم وهذه حقيقة وهذا يفسر سر كل هذا الغضب عند التيقظ من النوم ولاسيما نوم الظهيرة! لأن الحلم هنا قد يكون قصة سعيدة أو شريطاً سينمائياً يتمنى تحقيقه بنهايته ولم يتحقق حتى فى الأحلام وبالنهاية السعيدة، أنه قد يكون الأمل أو الرجاء بعيداً عن إيلام الصغير وتوبيخه.

● ماذا يحدث أثناء الحلم؟

محتوى الأحلام يمثل رغبات قد يرفضها العقل الواعى أو الصغير. وهى تحاول الظهور من خلال الحلم. فى صورة أقل.. أو صورة مرغمة أو تمتطى ظهر صورة أخرى بريئة وقد تكون فى

شـكلأقلا|||||||||||||||| رمـزى أو شكل برىء وقد تحمل فى طياتها كل النوايا الدفينة للعقل الباطن.
حتى تنفذ من حاجز الضمير الشديد القوى.

• ما هى هذه القوى النفسية التى تخترق الحلم؟

قـد تكون الرمزية. وتتمثل فى أعضاء الجسم وخاصة الأعضاء الجنسية بأشكال يرضى عنها الصغير.. وتظهر فى شكل منزل.. مسكن.. سكين.. ثعبان.

بيـنما تـأخذ قـوى الإحـلال.. حيث تنتقل المشاعر من شخص إلى آخر.. كالأم أو الزوجة أو الابن أو إجلال مشاعر الكره من الأب إلى المدرس!

• هل هناك إسقاطات؟

فـى الإسـقاطات يعكس الإنسان مشاعره شخصياً إلى إنسان آخر.. فمثلاً الزوج الذى لا يحب زوجته يحلم دائماً بأن زوجته لا تحبه أو تخونه! وهنا إسقاط لمشاعره هو على زوجته.

• هل الأحلام جزء لا يتجزأ من الإنسان؟

فعـلاً.. لأن الحـلم عـبارة عـن مجموعة من الأشكال تمثل معانى كثيرة للحالم. فهى همومه وطموحاته ومشاكله.

• هل يحدث تداخل بين الحالة الفسيولوجية مع السيكولوجية؟

نعم.. ويرسمان صورة كاملة تسعد الإنسان.

• هل تتغير الأحلام بتغير مراحل العمر؟

قـد يشـكو بعـض الناس فى عيادة الطبيب النفسى لأن أحلامهم لم تعد مثل ذى قبل، وإنها تغـيرت.. وهـذا حقيقى إلى حد كبير لأن المشاكل والطموحات والرغبات تغيرت ولذلك تتغير الأحلام تبعاً لتغيرها..

• هل تتشابه الأحلام؟

الحلم حياة كاملة تتداخل فيها القوى النفسية والدوافع وهى عنوان لحالة المريض النفسية الطبيعية أو الذهنية، وأحلام الإنسان السوى تختلف طبعاً عن أحلام الإنسان القلق أو المكتئب وأحلام المريض العصبى تختلف عن أحلام المريض العقلى.

• هل هناك أحلام اليقظة؟

هى فى الحقيقة تمثل زيادة فى الأحلام للمريض العقلى. ويعيش فعلاً بهذه الأحلام فى يقظته.. مثلاً مريض "الشيزوفرانيا" مريض الفصام العقلى يحلم بأنه أصبح امبراطور. ويبدأ فى التعامل مع الناس على هذا الأساس ويظهر صورة جنون العظمة.

• هل الأحلام تسعد؟

الأحلام يمكن أن تكون سعادة للحالم أو العكس ويمكن أن تكون شقاء. وفى مجملها تفاعلات نفسية شديدة تحمل فى طياتها الانفعالات النهارية والاحتياجات النفسية والفسيولوجية للإنسان.

• ما متوسط عدد الأحلام فى الليلة؟

قد يصل إلى ثلاثة أحلام.. ولعل أخطره وعادة يشكو الإنسان منه إذا لم يقلق.. هو الحلم الأول.. أثناء بداية النوم.. أن عدد الأحلام عموماً قد يكون ثلاثة..

• أيهما أكثر راحة للإنسان، النوم أم الأحلام؟

النوم والأحلام أمرهما مرتبط بالعقل والمخ ولم يسمح الزمن باكتشاف طريقة عمله. ولقد قامت معامل النوم فى العالم بمحاولات فهم النوم واستقر بعض منها على أن الأنسجة المختلفة للجسم والمخ والعضلات والكلى.. تستنفذ أثناء النهار.. وتعود إلى طبيعتها أثناء الليل ومن هنا نجد أن هناك عمليات هدم وبناء متوازنة والتغذية هى الحافز الرئيسى لإصلاح الجسم. ولكن إذا ما كان الغذاء ثقيلاً قبل النوم فأن ترجمة هذا يكون بالكوابيس والأحلام هى تكملة صورة لنوم الجميل والمريحة.

●ابنى الصغير يعانى من نحافة واضحة ينتقدنى عليها جيرانى بالرغم من أنه كثير اللعب والحركة؟

طالما أن الأكل والحركة والنوم فى حالة طبيعية، فإن المشكلة قد تكون وجود ديدان تلتهم أكل الطفل.

● قمت بتحليل الإفرازات الصلبة ولم أجد شيئاً على الإطلاق؟

فعلاً إن تحليل الإفرازات الصلبة لا يبصر بالضرورة عن وجود ديدان فى معدة الطفل، رغم وجود ديدان.

● كيف؟

بويضات الديدان ليست مستمرة، الإفرازات لا تتم كل يوم، لذا فلا توجد البويضات ولا يتم ضبطها فى كل مرة، وفى حالات كثيرة لا نجدها، وهذا ليس عيب المعامل، لابد وأن يتم الفحص أكثر من مرة للتأكد ولاسيما الديدان الدبوسية وهى تأتى من الأكل أو العدوى الذاتية، وهذه الديدان طبيعتها غريبة حيث تخرج الدودة ليلاً، وتبيض حول الشرج، ثم تدخل إلى الجهاز الهضمى والطفل نائم، وهى موجودة فى الملابس، والعلاج بغلى الملابس والملاءات والحصول على أقراص بالفم، مع استخدام مراهم يدك بها دهان منطقة الشرج للطفل قبل النوم.

●يتهمنى ابنى النحيف بأنه مصاب بديدان، ونحن لا نأكل من المحلات الخارجية ولا نقترب من السلطة والخضروات النيئة إلا بعد تمام تطهيرها، وتعقم بالماء ولا نزور الريف؟

إن العدوى بالديدان قد تنتقل من خلال النقود الورقية، إن بويضات الديدان، موجودة فوق أوراق العملة! دليل على ذلك خذى ورقة مالية، أى ورقة، وأغسليها فى كوب ماء، واسحبى الماء. وعند تحليله سوف تجدين بويضات الإسكارس، والسبب أن الأوراق المالية تتداول مع الباعة

الجائلين ويحدث أن يضع الطفل النقود فى فمه، أو يمسكها بيده ثم يضع يده فى فمه، ولهذا السبب فإننا دائماً نطلب من أطفالنا نظافة اليد بالماء والصابون قبل الأكل وبعده، كما أن هذه الديدان ترتع فى الخضروات النيئة، مثل الجرجير، والبقدونس والكرات والفجل والخس والكزبرة، فكل هذه الخضروات يتم ريها بماء الصرف! ومن هنا فإن نظافة خضروات أطباق السلاطة مهمة للغاية لأن البويضات موجودة فوق الأوراق.

• وهل هناك مصادر أخرى للعدوى؟

اللحوم غير المطهية جيداً مثل الفراخ والأسماك واللحوم، لذ نجد دائماً الإصابة بين أبناء القرى الساحلية بسبب الفسيخ وهى ديدان صغيرة تتغذى على أكل الطفل وعلى حسابه وعلى دم الطفل، وتكثر الإصابة بهذا المرض عقب أعياد شم النسيم بسبب أكل الفسيخ والخضروات النيئة.

• أترك ابنى على سجيته فلا أحرمه من إهماله لاستخدام الشبشب المنزلى وهو مثل كل أقرانه يهوى المشى حافياً فهل هذا ضرر؟

ثمة دودة مشهورة ومعروفة اسمها "الأسترونجلويدس" ويصاب بها الأطفال بالذات، إذا كان يهوى المشى حافياً، ففوق الحشائش الخضراء وفى البيت أحياناً حيث تدخل الدودة من خلال ثنايا الجلد وتمضى فى طريق الدورة الدموية، وتظهر شكوى الأم من وجود أنيميا حادة، مع شكوى الطفل من ألم بالبطن.. والإسهال أحياناً..

•طفلى يهوى تربية القطط والكلاب فى المنزل، فهل فى هذا أى خطر على سكان البيت؟

معروف أن القطط والكلاب يسببان الإصابة بالدودة الكبدية "توكسو بلازما" وهو مرض ليس سهلاً، ويفضل دائماً تفادى هذه الحيوانات المنزلية، ألا يكفى الحشرات الأخرى المسببة للعديد من الأمراض مثل حشرات الفراش والذباب والناموس والحشرات المنزلية، فلماذا نحيط البيئة بالعديد من مصادر الأمراض.

● ظاهرة غريبة ذلك الإمساك الذى يهاجم أطفالنا فما هو الحل؟

من الطبيعى أن يصاب الأطفال، وحتى الشباب بالإمساك بسبب الأكل المهضوم جاهزاً، والمعبأ فى خبز أبيض، لأن أطفالنا وشبابنا أصبحوا يميلون إلى الطعام سهل الابتلاع، وسهل الهضم فى محاولة لتقليد الغرب حتى أطلقوا عليه مرض "الويسترن دايت - Western Diet"، حيث الطعام الأوربى الطابع وليس به ألياف وبلا سلاطة، وبلا ردة، بعيداً عن خبزنا البلدى الأسمر!

ولذا معروف أن "المساجين" أقل الناس عرضة للإصابة بالإمساك والتهابات القولون، وقد كانت توصية مؤتمر السودان لأمراض الجهاز الهضمى هى أن إخراج المواد الصلبة بكميات كبيرة كل يوم هى الصحة بعينها!

●أطفالنا يقلدون الأجانب، وأصبحت السفرة المصرية تقدم المشروبات الغازية قبل الطعام وأثناءه؟

معروف أن معدة الإنسان بها حامض، ومهمة هذا الحامض أن يتولى هضم الطعام، وهذا الحامض كميته محسوبة فإذا زادت أدت إلى عسر هضم وقرح والتهابات بالمعدة، ،إذا قلت كمية الحامض فى المعدة، أدى هذا إلى ثبات الأكل فى المعدة مدة طويلة، ولا يتم هضمه، ومن هنا فإن شرب المشروبات الغازية قبل الأكل وأثناء تناول الطعام يؤدى إلى تخفيف درجة العصارة الحمضية الهاضمة بالمعدة، فلا يتم الهضم إلا بعد مدة طويلة حيث يذهب بالأمعاء بلا امتصاص وندخل دائرة متاعب الهضم.

● ابنى يكثر من شرب الماء وبكميات كبيرة أثناء الأكل؟

إن هذه العادة تؤدى إلى الإقلال من الحامض المعدى واختلال كثافته، مما يؤدى لاضطراب الأنزيمات الهاضمة.

● يهوى أولادى تناول الطعام أمام التلفزيون أو الفيديو ولاسيما الأفلام التى يغلب على طابعها العنف والقسوة؟

هنا يكون الأكل بلا تركيز، ولا يمنح طفلك الغدد اللعابية الفرصة لإفراز الأنزيمات الهاضمة، ولا تخرج الأنزيمات بكميات كافية، لأن الأكل له منطقه وقدسيته، وهدوء المضغ لسلامة الهضم.

● فى الماضى لم تكن عيادة أمراض الجهاز الهضمى تستقبل سوى كبار السن والمرضى بأمراض عضوية، والآن أصبح الأطفال يحتلون مساحة على مقاعد العيادة لماذا؟

إن العادات الغريبة المنقولة إلى مجتمعنا ما بين الأيس كريم والمياه الغازية والأطعمة الجاهزة السريعة، والأطعمة الحريفة التى تمتلىء، بالمواد الملتهبة والفلفل، والأطعمة التى تعبأ فى علب، ويتم تناولها أثناء قيادة السيارة، ،أثناء اللعب والتلفزيون كل هذا أدى إلى ارتباك الهضم.

● يشكو الأطفال دون أى مبرر بمتاعب فى المعدة ثم تزول الشكوى.. هل هى حالة نفسية؟

كثير من الأطفال لم يتعودوا دخول الحمام كل صباح، فهذه العادة مهمة جداً، حتى لا تؤلم قولون الطفل وتجعله كثير الشكوى من المعدة!

● لماذا يكره الأطفال شرب اللبن؟

اللبن عادة يؤدى إلى الانتفاخ، وهذا طبيعى، كما أن بعض السكريات فى الألبان نتيجة شرب اللبن دفعة واحدة يؤدى إلى عدم تكسير السكريات فتجعل الهضم عسيراً.

● يهوى أطفالى الكلام على مائدة الطعام وطرح المشاكل والطلبات؟

أثناء المضغ إذا حدث الكلام فإن الفجوات الهوائية تدخل مع الطعام، ويؤدى إلى الانتفاخ، وتحدث الحركة العكسية للأمعاء، أى تعمل الأمعاء كحركة موج فى البحر وعادة الهواء يتجه إلى أسفل، ولكن فى هذه الحالة يتجه الهواء إلى العكس، ويحاول التجشؤ، وتصبح حركة الهواء فى المعدة مثل الأمواج المتلاطمة.. وتظهر رائحة كريهة من الفم، ولا يكون سببها الأسنان!

●ماذا تفعلين لو سقط طفلك عل الأرض - فى أى عمر - وأصيب بجروح فى الرأس؟

إذا أصاب طفلك جرح فى الرأس وكان الدم غزيراً، فلا تنزعجى بهذا النزيف بل وجهى كل همك لإيقاف النزيف.. ويمكن الضغط بشدة على طرف الجرح. وخصوصاً إذا كان الجرح صغيراً. بوضع قطعة من الشاش أو المنديل أو حتى المنديل الورقى لوقف النزيف. مع وضع رأسه بالخلف ولمدة عشر دقائق. إذا وقف نزف الدم نطهر الجرح.. وإذا عاد النزف. يستمر الضغط مع وضع أى شىء ضاغط والذهاب إلى أقرب مستشفى.

● متى يجب نقل طفلك إلى المستشفى؟

إذا فقد الوعى بسبب الإصابة. ولو لدقائق وأفيق بعدها أو إذا تلى السقوط. أو الإصابة أو إذا أحس بصداع شديد أو إذا شعر بحاجته للقىء المتكرر كذلك ينبغى نقله إلى المستشفى. إذا تلى سقوط حاجته إلى النوم وهناك فى المستشفى تبدأ بسرعة إجراءات الكشف الطبى والأشعة للاطمئنان على سلامة المخ.

● إذا كان النزيف غزيراً ويصعب إيقافه فماذا تفعلين؟

إن صورة الأشعة تمنحها الثقة فى احتمالات كسر فى الجمجمة وعموماً يجب أن يظل طفلك من ٢٤ ساعة إلى ٤٨ ساعة تحت الملاحظة. وإذا كان هناك مضاعفات لحدوث نزيف تحت أو فوق الأم الجافية تظهر بعد ٢٤ ساعة والعلاج سواء الجراحى أو الباطنى سهل.

● كيف تحمين طفلك من احتمال إصابته بالرأس؟

احذرى وقت الحمام الخاص به فعند استحمام الطفل.. وبعد استخدام الصابون يصعب عليك أن تمسكى بجلده الصغير. ومن هنا احتمال لعدم السيطرة على جسمه وحتى لا يفلت من يديك وجسمه يفضل دائماً أن يكون الحمام على الأرض وليس فوق المنضدة، أو الكرسى حتى إذا سقط فإنه

يسقط من مكان قريب جداً من الأرض فلا خوف عليه، ويفضل أن يكون داخل وعاء بلاستيكى حتى لا يـرتطم رأسـه بجسـم صـلب وحتى إذا فلت من يد الأم ألا يصيبه أذى مع ضرورة تأمين كرسى الطعام أمـام السـفرة، وأسـوار السـرير، وإعـداد مقعـد خـاص له بالسيارة وقد صادفنا حالات مميتة لأطفال جلسـوا عـلى حجـر أمهـاتهم. بالكرسـى الأمـامى للسـيارة. وقـد ارتطم رأسه بزجاج السيارة نتيجة الوقـوف المفـاجىء إن الخطـر كـل الخطـر فـى جلوسـه بالكرسـى الأمامى مع والدته.. أو والده.. لأن مفاجـآت القـيادة فـى الشـارع المصرى غير آمنة. ومعروف أن قانون المرور يلزم ركوب الأطفال بالمقعد الخلفى حماية للصغير من ارتطام رأسه بالزجاج أو التابلوه الأمامى.

● الرياضات الجديدة مثل السباحة أو الانزلاق بالقباب العجلى "الاسكيت".

لقـد اسـتقبلت العـيادة العديـد مـن المصـابين بسـبب استخدام القباب العجلى ذى العجلات الأربـع سـواء المـزدوج أو لوحـة الـتزحلق المفـرد. والانـزلاق به أدى إلى إصابات خطيرة بالرأس وهنا يفضل ارتداء خوذة أو واق للرأس وكذلك العجلات التجارية لحماية الرأس من أية إصابة.

● طفلك يتشنج ماذا تفعلين وأين تذهبين بـه؟

قد يكون السبب سقوطه على الأرض. أو قد يكون السبب ارتفاعاً مفاجئاً فى درجة الحرارة. دون أن تـدرى ولا داعـى للخوف فقد تنتهى نوبة التشنج بعد دقائق. ارفعى أى قيود حول الرقبة أو العـنق. ويفضـل أن يـنام عـلى جانـبه. مع وضع وسادة تحت الرأس ولا تخشى من صدور إفرازات من الفم أو الأنف، إذا زادت على الدقائق يمكن الذهاب إلى المستشفى.

● متى تستدعين الطبيب؟

إذا استمرت التشنجات أكثر من الدقائق القليلة. أو إذا عاودته فى نفس اليوم.أو إذا نتج عن التشـنج إصـابة شـديدة مثل النزيف أو الكسر أو إذا أنتابه نوبة اختلال الوعى، أو تهيج بعد انتهاء النوبة، فانقليه إلى المستشفى أو استدعى الطبيب.

● كيف تحمين طفلك من أى تشنج؟

بالانتظام فى تعاطى الدواء، عدم تقليل جرعة الدواء أو زيادتها بسبب كثرة أو قلة التشنجات تجنب المؤثرات الصوتية، والإعلانات التلفزيونية، المزعجة، الأضواء المتلألئة، والإيقاع الموسيقى الشديد المزعج والإجهاد لنفسى، أو البدنى، الانتظام فى الأكل والنوم، تجنب السهر وتلطيف حرارة الجو الشديد. إحذرى الإصابة بالحميات تماماً لا أدوية غير دوائه. ولا مشروبات تحتوى على أى كحول، حتى لا يحدث خلل فى النشاط الكهربائى للمخ.

● كيف تبعدين درجة الحرارة عن مخ الطفل؟

إن أى ارتفاع فى درجة الحرارة بسبب تشنجات وإطالة مدتها يمنع وصول الأوكسجين ويمنع الدم من التدفق إلى المخ ويفقد الطفل التنفس السليم. ويصاب الطفل بالزرقان وتخفيض الحرارة يبعد شبح الخوف من التشنجات.

● ما هى أسهل طريقة لتخفيض درجة الحرارة؟

وضع الطفل فى "بانيو" به ماء عادى، مدة دقيقة واحدة أفضل من طاقية الثلج ثم تجففيه فوراً وجيداً ويرتدى ملابسه العادية وكمادات الثلج تحتاج إلى وقت لكى يظهر مفعولها ولكى تبرد دورة الدم الذاهبة إلى المخ.

● ماذا تفعلين إذا ظلت درجة الحرارة مرتفعة؟

حقنة شرجية بماء مثلج إذا استعصى الأمر.

● متى تكون الحرارة خطر على مخ الطفل؟

إذا تصلبت رقبة الطفل أو تدهور الوعى لديه أو مالت الرقبة للخلف. فقد تكون حمى مخية شوكية ويؤكد ذلك إذا حاولت الأم رفع ساق الطفل إلى أعلى.. فسوف يصرخ الطفل من الألم.

- **هل كبر حجم رأس الطفل خطر؟**

أسباب كثيرة قد تكون وراثة وقد يكون لين عظام وقد يكون تجمعاً طبيعياً للسائل النخاعى واحتباسه داخل بطينات المخ فيسبب تضخماً بالرأس، ومن الأفضل استشارة طبيب الأطفال بعد قياس دورى لمحيط الرأس.

- **هل اللعب والضرب على الرأس ضار بالطفل أو الصبى؟**

قد يترتب عن تكرار السقوط وإصابات الرأس إلى تجميع دموى مزمن، لإصابات متتابعة فى المدرسة. وعادة ما يشكو الطفل من ألم وصداع، وضيق خلق، واصفرار الوجه وفقد الشهية لوجود نزيف مزمن.

أما أورام المخ التى تؤدى لكبر حجم الرأس، فلها أعراض أخرى مثل ضعف بالأطراف أو الحولة أو التشنجات وعدم الاتزان.

- **هل صغر حجم الرأس خطر؟**

قد يولد الطفل من ضعف بسبب نمو المخ وقد يحتاج إلى علاج دوائى لتنشيط القدرات العصبية لهذا الطفل أو قد تكون تضاريس عظام الجمجمة قد التصقت فى سن مبكرة أثناء التكوين.. أو التأمت مبكراً. وهنا يحتاج الأمر إلى جراحة لتوسيع الجمجمة.

- **هل يشكو الطفل من الصداع؟**

من الأسباب النفسية هناك ما يدعو إلى الإصابة بالصداع. ولكن الأطفال ليس لديهم هذه الأسباب، مثل القلق أو الاكتئاب وهذه الأشياء تترجم عند الطفل إلى انطواء، وانعزال وتبول لا إرادى.

● ما هو صداع الطفل إذن؟

إنـه يحاول التشبه بوالده أو بوالدته إذا كانت دائمة الشكوى من الصداع، وقد يكون ألماً فى الأذن الوسطى أو التهاب بالحلق.

● ما هو إذن صداع الطفل النصفى؟

بعد الثانية عشرة من العمر ويعالج مثل الكبار.

● التبول اللاإرادى متى يختفى؟

إذا لم تكن هناك أسباب عضوية. مثل المسالك البولية والجهاز العصبى، وبلا مرض السكر. وبـلا أمـراض طفيلـية مـثل "الديدان الأبرية" لأن علاج كل هذا يقع تحت عاتق الطبيب أما إذا كانت المـثانة صـغيرة. فيدرب على منع تعاطى السوائل بعد السادسة من بعد الظهر ويدرب على الاستيقاظ الكـامل قـبل النوم آخر أفراد الأسرة ليكون فى كامل وعيه. ويتم غسل الوجه ثم يذهب إلى التواليت، ويجب إفراز المثانة كاملاً قبل النوم وفى منتصف الليل ويتعود الطفل أثناء النهار على محاولة حجز أكبر كمية من البول فى المثانة حتى تتعود المثانة على الامتلاء بأقصى طاقتها.

● طفلك أشول؟

اتركـيه أشـولاً. لا ترغمـيه على استخدام اليد اليمنى. هذا خطر وخطأ، لأن مراكز التعبير فـى الجهـة اليمنى وهو يكتب بالجهة اليسرى وهذا طبيعى لأن الفص الجدارى لمراكز التحريك عنده فـى الجهـة اليمنى ونحن الذين نكتب باليد اليمنى، فإن الفص الجدارى فى الفص الأمامى فى الجهـة اليسـرى. وهـذا طبـيعى. لماذا نـرغمه عـلى الكـتابة باليمـنى والفـص الجـدارى المسبب للحركة على اليمنى.

• هل الأطفال معرضون أكثر لأمراض العظام وإصاباتها؟

هذه بديهة، نعم. هم أكثر أمراضاً بالعظام والأكثر إصابات بحكم النمو وما يتبعه من اختلالات سواء من التغذية أو العوامل الجسمانية، كذلك أغلب الأمراض الوراثية والخلقية تظهر فى مرحلة الطفولة. وكذلك فإن حركة الأطفال وشقاوتهم وتبعاً لأعمارهم فإن الإصابة تزيد فى الأولاد أكثر من البنات وفى الأعمار ابتداء من خمس سنوات وحتى سن الخامسة عشرة حيث الشقاوة والحركة غير المحسوبة.

• هل تختلف جراحات الأطفال عن البالغين؟

إصابات الأطفال تختلف لأنها تحدث فى المناطق القريبة من المفاصل فى منطقة النمو الطولى للعظام حيث يسهل انفصالها عن باقى العظمة نظراً لليونتها نسبياً عن باقى أجزاء العظم كذلك طراوة العظام وسمك الغشاء المبطن لها. حيث نجد أن كسر العصا الخضراء هو كسر غير كامل أى أن إصابات العظام فى منتصفها فى الأطفال أبسط من مثيلتها فى الكبار والعكس صحيح فى نهاية العظام بالقرب من المفصل. فمنطقة النمو وإصاباتها تشكل خطورة خاصة.

• ما الفرق بين لين العظام وكساح العظام؟

هو مرض يصيب الأطفال فى مراحل نموهم نتيجة خلل فى التمثيل الغذائى للكالسيوم الناتج من نقص فيتامين د، ومعظم الحالات بسبب النقص فى الغذاء، وثمة أسباب أخرى نادرة مثل الخلل فى وظيفة الكليتين.. ولين العظام والكساح هما اسمان لمرض واحد.

• ما وسائل الوقاية؟

الغذاء الجيد الذى يضم الفيتامينات والأملاح وخاصة الكالسيوم وهى عناصر متوافرة فى اللبن ومنتجاته مثل الجبن والزبادى وكذلك التعرض الجيد للأشعة الشمسية التى تبنى فى طبقات الجلد فيتامين د. وللوقاية من الكساح أو لين العظام فى درجاته البسيطة مثل تقوس الساقين، ويحذر

من التغذية السكرية والنشوية حتى لا يزيد الوزن ويحذر كذلك من الضغط على الطفل أن يمشى مبكراً.. قبل نضج عظامه مما يسبب تقوسها!.

● بعض الأطفال يولدون بتسطع فى القدمين.. ما الخطر؟

المقصود بتسطع القدمين هو انبساط بالتقوس الطبيعى لكف القدمين أو يصبح الكف مسطحاً وفى الأطفال أقل من سنة تبدو القدم مسطحة وهذا طبيعى لوجود مخدات دهنية طبيعية، تختفى تدريجياً مع نمو الطفل كذلك العضلات الصغيرة بالقدمين تكتسب قدرتها على تشكيل القدم فى شكل القوس الطبيعى وهو طبيعى فى الطفل الحديث وهناك حالات معينه فى أوضاع بعض عظام القدم واتحادها بسبب تسطحها مرضياً فلا الطفل تظهر آثاره مع بداية المشى وهى حالات قابلة للإصلاح مبكراً.

● هل كل تشوهات القدم تزول بالنمو؟

التسطح الطبيعى للقدمين يختفى بين سن عام واحد وعامين وأغلب العيوب البسيطة بالقدمين تزول بالنمو على شرط حسن اختيار الحذاء الصحى المناسب. أما حالات التشوهات الخلقية الأخرى فيجب إصلاحها سواء بالتحريك أو بالأربطة المناسبة والقليل الباقى قابل للإصلاح الجراحى.

● يقولون إن جراحة شد المرفق خطر؟

شد المرفق إصابة تحدث للأطفال صغار السن ما بين الثانية من العمر حتى الخامسة وما بعدها وعادة تحدث إذا جذب الوالدان الطفل من ذراعيه لمداعبته وعندئذ يحدث خلع فى المفصل بين عظمتا الساق ويسبب ألماً شديداً للطفل وعدم القدرة عل تحريك الكوع أو دوران الساعد وتصليحها بواسطة الطبيب سهل جداً.

● هل هذا يستدعى الجراحة؟

أبداً.. ولا تستدعى الإصابة إلى أى جراحة وإصلاحها بسيط وبتحريك الألم فى لحظتها وترجع حركات الكوع والساعد إلى طبيعتها.

- **يولد الطفل بأصابع زائدة فى اليدين أو القدمين هل تجرى له جراحة؟**

الإصبع الزائد فى القدم غالباً لا يؤثر على الشكل أو الأداء لأنه داخل الحذاء وغير ملحوظ. أما أصابع اليد الزائدة فعلاوة على تأثيرها النفسى على الطفل فى مدرسته ووسط أقرانه فغالباً ما تعوق حركة ووظيفة باقى الأصابع وتباعاً يجب إزالته فى معظم الحالات وبعد التقدم الجراحى ونجاح أداء الميكروسكوب الجراحى فإن الأطباء يفضلون الإبقاء على الأصابع بالقدم وباليد دون البتر فهى مخزون طبيعى يعوض عن حدوث حادث .

- **ما دور جراحة العظام فى حالة الأ ـ ـع الناقصة العدد؟**

نقل الأصابع من القدم لتحل محـ أصابع اليد أمر طبيعى يجرى بسهولة فى ظل التقدم الجراحى والتكنولوجيا بفضل الميكروسكوب الجراحى وتهتم كل الجراحات بنقل أصابع الإبهام جديدة من أنسجة الجسم.

- **يسهل على الطفل تحريك أطرافه الأربعة عند ولادته ويصعب تحريك ذراعه. لماذا؟**

عدم تحريك الطفل لأى طرف من أطرافه الأربعة يعنى إصابة لعظامه. وأكثر العظام عرضة للكسر أثناء الولادة العسرة عظمتا العضد والترقوة تأتى بعدها عظمة الفخذ وهناك سبب آخر لعدم حركة الذراع وهو شد الضفيرة العصبية للذراع بمنطقة الرقبة والكسور عموماً تلتئم وفى أسابيع قليلة أما إصابة الأعصاب فتحتاج لبرنامج طبى.

- **ما دور الأم فى حماية طفلها؟**

فى المراحل المبكرة من الحمل بالتغذية الجيدة ويتفادى الأدوية فى الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، وتجنب زواج الأقارب وبعد الولادة ضرورة مناظرة المولود جيداً لاكتشاف الخلع الخلقى لمفصل الفخذ الذى ينبغى تشخيصه مع الولادة. وإذا أهمل اكتشاف الخلع ظهر مع بداية مشى الطفل، بحيث يخون بصورة غير طبيعية وللأم دور فى ملاحظة الطفل أثناء نموه ولاسيما البنات أثناء

الاستحمام للاطمئنان على سلامة العمود الفقرى، واستقامته، كما تراعى مراقبة تطعيم الطفل بالجرعات الواقية فى مواعيدها وأهمها شلل الأطفال.

● ما المقصود بالخلع الخلقى المفصلى فى الأطفال؟

خلع المفصل هو انفصال مكوناته عن بعضها أو خروجها من مكانها الطبيعى أو خفض وعدم اكتمال تكوينه الجزئى أو الكلى وبذلك يسبب الخلع خطأ فى النمو.

● ما أمراض الأطفال التى تصيب العظام؟

أهم هذه الأمراض الالتهاب الميكروبى الحاد بالعظام والالتهاب الصديدى للمفاصل وبصفة خاصة مفصل الفخذ يسبب ارتفاعاً فى درجة الحرارة. وعدم القدرة على تحريك المفصل ولأن الطفل الصغير غير قادر على تحديد مكان الإصابة وينبغى أن نوضح أنه فى السنتين الأولتين يصاب الطفل بالتهاب مفصل الفخذ، وهنا يجب العلاج الفورى منعاً للمضاعفات الخطيرة.

● ماذا قدم الطب لعلاج عظام الأطفال المصابة؟

أدوية حديثة لأمراض العظام، مثل الحالات النادرة والمستعصية كحالات لين العظام وأحياناً تحدث أمراض العظام بسبب قصور وظائف الكلى. كذلك قدمت وسائل التشخيص الدقيق والتصوير الدقيق لتصوير الأنسجة المختلفة أضف إلى ذلك جراحات شلل الأطفال والشلل بأنواعه وأحياناً تطور الجراحة باستخدام الميكروسكوب الجراحى لتعويض النقص الخلقى فى تكوين الأطراف وعلاج مضاعفاتها ولا يفوتنا طرق تقدير الفقرات فهى مهمة جداً.

● هل هناك آلام للنمو عند الأطفال؟

نمو العظام غير مؤلم فى فترة النمو الطولى ما بين السنة الخامسة والسابعة، وفترة ما قبل البلوغ تنمو العظام بمعدل أسرع بسبب العضلات والأنسجة مما يسبب شداً عضلياً خاصة فى الإصابات البسيطة وينتج عنه الآم قرب المفصل عند اتصال العضلات وفى بعض الأحيان ونتيجة للشد المستمر على العضلة يحدث بروز عظمى بسيط ومؤلم وأكثر الأماكن التى يحدث فيها منطقة أعلى الساق من الأمام تحت مفصل الركبة خاصة فى الرياضيين بسبب ممارسة رياضة الجرى وركوب الدراجات.

● هل هناك أمراض لكل عمر فى الأطفال؟

الأمراض الخلقية بعضها يظهر مع الولادة ومعظمها يظهر مع الحركة والمشى وقليلاً ما يتأخر ظهور الأمراض الخلقية إلى فترات متقدمة من العمر كما هو الحال فى الضلع الزائد بالرئة والتهابات العظام والمفاصل الصديدية ما بين عمر سنة واحدة. وعشر سنوات وأمراض سوء التغذية حول سن المشى. وكذلك شلل الأطفال.

● ما هو شلل الأطفال وأسبابه؟

الشلل هو ضعف أو فقد للحركة. وفى الأطفال اسمه شلل الأطفال لأنه يظهر مبكراً وخطر هذا المرض أنه يصاحب الطفل طول عمره والوقاية سهلة جداً بالحصول على جرعات الوقاية.

● يقولون أن شلل الأطفال معد هل هذا صحيح؟

شلل الأطفال معد. من خلال فترة محددة بدءاً من آخر مرحلة للحضانة قبل ظهور المرض ولمدة أسابيع قليلة. تتراوح ما بين أربعة إلى ستة أسابيع فى المرحلة الحادة..

● ما طرق الوقاية وهل الجراحة تفيد فى علاج الشلل؟

التطعيم بالمصل الواقى عن طريق الفم على ثلاثة جرعات فى الشهر الثانى والرابع السادس مع جرعة منشطة فى الشهر الثامن عشر وفى السنة الخامسة. وإذا أصيب الطفل بشلل الأطفال فإن الشلل يحدث بسبب فقد الخلايا المحركة للعضلات بالنخاع الشوكى وتسبب ضموراً فى العضلة مما يفقدها قوتها وتنكمش. والعلاج الطبيعى مهم جداً ولاسيما بمعرفة الأم وهذه الفترة تستمر من ثلاثة إلى ستة شهور. بعدها يأتى دور الجراحة لإصلاح تشوهات المفاصل أو تثبيتها كذلك جراحات إعادة توزيع العضلات لاسترجاع الحركة المفقودة ولحفظ التوازن حول المفصل.

● عظام الأطفال هل لها صفات تميزها عن الكبار؟

هـي أكـثر مـرونة.. وتتمـيز بأنها تنمو فى الطول.. وفى سمك العظام وتلين الغضاريف فى نهايـة كل عظمة.. أكثر فى الأطفال عنه فى الكبار حتى حجم الأوعية الدموية فى عظام الأطفال أكثر نسبياً.

● هل تختلف كسور الأطفال عن كسور الكبار؟

عظـام الأطفال أكثر مرونة ومن هنا تكون أغلب كسورها مختلفة عن الكبار. فهى تصاب بما يسمى كسـر العصـا الخضـراء إنه يشبه عروق الشجر الأخضر التى تنثنى ولا تنكسر والذى يمكن أن ينكسر هو النهاية الغضروفية لعظام الأطفال وهذه النهايات غير موجودة فى عظام الكبار.

● هل يصعب تشخيص كسور الأطفال؟

المشكلة فى إصابة الطفل تكمن فى أنه غير قادر على التعبير بدقة عن إصابته لأنه لا يصف الكسـر بوضـوح. والأمـر المعاكس أن النهايات الغضروفية لعظام الأطفال لا تظهر فى صور الأشعة مما يجعل التشخيص أكثر صعوبة ويحتاج إلى خبرة خاصة.

● وكيف أطمئن عند سقوط طفلى على الأرض؟

إذا سـقط عـلى الأرض مـن ارتفـاع عال وظل يصرخ من الألم. لا تتصرفى على عجل، تمسكى بـالهدوء، لا تحـاولى العـلاج بـل حـاولى التدليك لا تحاولى إعادة العضو المصاب إلى وضعه السابق قبل الحـادث اربطـى الكسر بإيشارب أو فوطة أو مفرش، ثم اذهبى إلى أقرب مستشفى.. والأشعة وحدها ستبوح لك بالتشخيص وتعالج كسور الأطفال وفى معظم الحالات بالطرق التحفظية وتعالج، أى بدون جـراحة ونـادراً مـا نـلجأ إلى التدخل الجراحى، أو استعمال الشرائح أو المسامير المعدنية فى تثبيت كسور الأطفال. لأن كسور صغارنا لا تحتاج إلى مثل هذه الطرق فى العلاج.

● وهل هناك مضاعفات؟

عظام الأطفال تنمو باستمرار. وهى التى تعطى الجسم والأطراف القدرة على النمو، وبعض الكسور التى تعالج بكفاءة قد تؤدى إلى التأثير على العضو المصاب.. فقد تؤثر على طول الطرف أو قصره.. وقد تؤدى إلى تشوه الطرف.

● هل يا ترى تلتئم كسور أطفالنا فى زمن أقل؟

كسور عظام الفخذ مثلاً يتم التئامها فى الطفل حديث الولادة فى زمن أقل - أى فى ثلاثة عشر أسبوعاً ولكنها تحتاج إلى وقت يمتد إلى ثلاثة عشر أسبوعاً عند كبار السن.

● عندما انكسر ذراع طفلى لم تعد إلى وضعها الطبيعى كيف أتصرف؟

غير صحيح ما يردده البعض بأن الكسر المخالف فى وضعه يتم كسره لإصلاح الاعوجاج. ففى معظم الأحيان يكون غير ضرورى لأن عظام الطفل نموها تقوم بإصلاح الاعوجاج دون تدخل من الطبيب، ولكن متابعة نمو الكسر ضرورى للتأكد من أن التحسن يحدث بصورة جيدة.

● هل يحتاج الطفل إلى علاج طبيعى بعد الكسر؟

نادراً ما يحتاج لأن مفاصل الطفل وعضلاته نادرة ما تصاب بالتيبس أو الضمور إلى الدرجة التى تجعل العلاج الطبيعى ضرورة.

● خلال عملية الولادة هل تحدث إصابات فى هيكل المولود العظمى؟

نادراً ما يحدث كسر أو خلع للطفل أثناء الولادة الطبيعية ولكن فى حالة الولادة المتعسرة قد تحدث إصابة بكسر أو خلع خاصة فى عظام الترقوة أو العضد أو الفخذ وهى الآن نادرة الحدوث بعد تقدم وسائل متابعة الحوامل وإتباع طرق التوليد السليمة.

● هل كل الأطفال مثل بعضهم من حيث تعرضهم للإصابات؟

هناك أمراض تجعل العظام هشة وأكثر عرضة للإصابة بالكسور بسبب أية إصابة خفيفة وبعض هذه الأمراض خلقية أى يولد بها الطفل وبعضها بسبب سوء التغذية، وتعطى الكالسيوم وفيتامين د، ج وبعضها بسبب أمراض الكلى، أو الكبد أو الدم أو جهاز الهضمى.

● هل هناك إسعافات سريعة لمواجهة شقاوة الأطفال؟

تصرف بهدوء عند وقوع الكسر، لا تنزعجي لا تحاولي التدخل، لا تحاولي تغيير وضع الطرف المصاب، حتى لا يزيد الضرر، إذا كانت الإصابة في طرف سفلي، اربطي الطرف المصاب مع السليم بفوطة أو كرافتة أو شاشة أو مفرش أو إيشارب، أو استخدام مسطرة، أما إذا كانت الإصابة في طرف علوي.. فقومي بتعليق الطرف إلى رقبة الطفل بمنديل أو فوطة ومهم جداً ألا يتناول الطفل أية مأكولات أو مشروبات فقد يحتاج الأمر إلى دخول حجرة العمليات وإعطائه مخدراً وهنا يفضل أن تكون معدته خالية وعند الإصابة توجهي إلى أقرب مستشفى.

● ماذا أفعل بعد عودة طفلي إلى المنزل؟

في اليومين الأولين من الإصابة يجب رفع الجزء المصاب أعلى مستوى الصدر باستخدام الوسائد ويجب ملاحظة لون الإصابة والأظافر ودرجة حرارتها وعند الشعور بأن أطراف أصابعه مثلجة وزرقاء ومتورمة .. يجب عرض الطفل فوراً على العيادة حتى لا يكون الجبس ضاغطاً على عصب من أعصاب الذراع أو اللسان.

● ما هي الأطعمة أو الأدوية التي تساعد على التئام الجروح؟

لا توجد مثل هذه الأدوية ولكن نحرص على أن يكون غذاؤه كاملاً، ويشمل كل العناصر الغذائية الضرورية. وخاصة الفيتامينات والمعادن.

● لماذا لا يصاب الطفل بالجذع؟

هي إصابات نادرة الحدوث لأن أربطة المفاصل أقوى من عظامهم. ونادراً ما تتمزق الأربطة قبل أن ينكسر العظم.

● ما هي فائدة التدليك؟

التدليك ضار بعد الإصابة فقد يعطي إحساساً كاذباً بالراحة، ولكنه يؤدي إلى تورم المفاصل.. واحتقانها!

- **هل عندما ينمو الطفل يشكو من آلام المفاصل؟**

النمو عملية طبيعية ولا توجد عملية طبيعية مصحوبة بألم وكل شكوى للطفل من ألم يجب عرضه على الطبيب.

- **ما هى الوسيلة لحماية طفلى الشقى جداً؟**

اتباع شروط السلامة فى البيت والحديقة والحضانة، الملابس الواقية مهمة أثناء ممارسة الرياضة،ملابس الطفل يجب أن تكون ملائمة لعمره، هندسة المنازل يجب أن تراعى مسألة وجود أطفال يحبون اللهو والمرح!

- **هل أطفالنا من أكثر أطفال العالم تعرضاً للإصابة؟**

لا توجد لدينا إحصائيات دقيقة لكن جميع المؤشرات تشير إلى أن هذه الافتراءات صحيحة إلى حد ما لأن ٥٠٪ من المترددين على أقسام الحوادث فى المستشفيات المصرية هم أطفال تحت سن ١٥ سنة!!.

- **هل هناك كسور عاجلة؟**

الكسور تحدث حول المرفق أو حول الركبة يجب عرضها على الطبيب فوراً، لأن نسبة قصور الدورة الدموية بسبب هذه الكسور عالية جداً وقد تؤدى إلى نتائج غير حميدة أيضاً هناك الإصابات المضاعفة التى يصاحبها جرح فى الجلد عند مكان الكسر.

- **هل يحتاج الأمر إلى استمرار المتابعة؟**

بعد تمام الشفاء فى بعض الحالات ينصح الأطباء بضرورة فحص الطفل بانتظام بصورة دورية حتى سن البلوغ لأن هناك بعض الكسور تؤثر على سرعة نمو العظام المكسورة ولا يظهر ذلك إلا بعد مرور فترة طويلة.

"أطفال بأسنان صناعية"

● هل عرف قدماء المصريين علم صحة الفم؟

أذاع د. جورج برني في بحث له عن طب الأسنان عند قدماء المصريين وقال: لقد وجدت أسناناً محشوة وأخرى صناعية في جماجم القدماء وكانت المادة المستخدمة من الذهب أو بعض أنواع الأخشاب ولم يعرف أحد هذه الأسنان قد حشوها قبل الموت أو بعده لكي تحافظ على الأسنان وقد تحلى الأمراء بالذهب من الحواجب وطرف الأنف والشفاة والأسنان لقد وجدنا قطعاً ذهبية بين الأسنان.. وكانوا يغطون اللسان بطبقة ذهبية رقيقة كما أكتشف قدماء المصريين سبب رائحة الفم الكريهة وأرجعوا سببها إلى بعض المأكولات مثل الثوم والبصل وعدم العناية بنظافة الفم. وعللوا كذلك السبب بالسن الكبيرة.

ومعروف أن أطباء ممفيس كان باستطاعتهم عمل أسنان صناعية بعد أن تقع الأسنان من تلقاء نفسها وأرجعوا ذلك إلى اليوريا "التهاب اللثة المزمن الصديدى " كما وجد أسنان صناعية فى مقابر المصريين مصنوعة من الخشب.

● هل أسنان أطفالنا اللبنية ليست مهمة.. لأنها مؤقتة؟

هناك اعتقاد خاطىء شائع عند السواد الأعظم من الناس أن أسنان الأطفال ليست على جانب عظيم من الأهمية ولا تحتاج إلى العناية أو الانتباه أو حتى العلاج ومما يزيد الطين بلة توهم البعض بأن أسنان الطفل وقتية ولزمن قصير وأنها تتساقط من تلقاء نفسها مثل أوراق الشجر لتحل محلها أسنان وضروس دائمة ولكن إذا عرفنا مدى أهمية الأسنان اللبنية بالنسبة إلى صحة الطفل وكيف أن هذه الأسنان المؤقتة على حد هذا الاعتقاد الخاطىء تؤثر إلى حد كبير جداً على نبت الأسنان الدائمة وتقدر مصيرها.. لسائر الآباء والأمهات إلى رعاية الأسنان اللبنية أكثر من ذلك.

● متى تتكون أسنان الجنين؟

إذا علمنا أن أسنان الجنين تبدأ فى التكوين قبل ولادته بستة شهر يتضح لنا أن مسئولية الأم عن أسنان طفلها لا تبدأ منْ وقت ولادته ولكن قبل ذلك بمدة طويلة.

وهنا يجب على الحامل الإكثار من الأطباق الغنية بالكالسيوم والفوسفور والحديد، فإن تناول اللحوم والأسماك واللبن والخبز الأسمر أو الفاكهة الطازجة والخضروات بكثرة من الأمور الهامة.

● ما فائدة الرضاعة الطبيعية على أسنان الطفل وفكه؟

مرحلة الرضاعة الطبيعية لا تعطى للرضيع الغذاء المناسب فحسب بل تساعد على نمو الوجه والفكين نمواً صحيحاً وتيسر على الرضيع طريقة التنفس الطبيعى عن طريق الفم.

● هل الرضاعة الصناعية ضارة بالأسنان والفك عند الرضيع؟

فى أمريكا أكدت آخر الأبحاث أن معظم الأطفال الرضع المصابين باعوجاج فى ترتيب الأسنان وصغر حجم الفك يعتمدون على التغذية الصناعية، ولذلك لا يحبذ الأطباء الرضاعة الصناعية إلا فى حالات الضرورة القصوى ولأسباب طبية يراها الطبيب.

● لماذا يعتبر أطباء الأطفال التسنين حدثاً هاماً فى حياة الأطفال؟

تسنين الأطفال حدث هام لكل طفل بل لكل العائلة وتنتظره الأم بلهفة ممزوجة بالخوف والقلق، وتعرف ذلك عندما يضغط الرضيع على ثدى أمه أثناء الرضاعة، وكثيراً ما يتهم أطباء الأطفال التسنين عند حدوث أية اضطرابات صحية للأطفال. وتظل الأسنان اللبنية حتى الشهر السادس أو السابع بعد الولادة ولكن بعض الحالات لا تفتح الأسنان طريقها فى لحم اللثة إلا بعد عشرة شهور وحالات أخرى فى الشهر الرابع.

• ما علاقة مضاعفات التسنين بآلام الطفل؟

لا توجد مضاعفات بسبب وحتى التهاب اللثة الحاد فوق الأسنان اللبنية سببه عدم نظافة الإرضاع والطعام مما يجعل اللثة مختلفة.. ومتورمة وقد يحدث تقيحات بالفك، وشكوى من الأذن الوسطى، وألم فى الأمعاء.

• ما هى متاعب اللثة عند التسنين ونقص عدد الأسنان؟

مضاعفات موضع اللثة تحدث عادة فوق السن التى سوف تبزغ منها، وتظهر اللثة محتقنة ومؤلمة للمسن كذلك تظهر تقرحات والتهابات مصحوبة بألم فى أنحاء الفم وسببه عدم النظافة عند إرضاع الطفل أو إطعامه.

معروف أن تقدم أو تأخر البزغ وزيادة أو نقص عدد الأسنان يرجع فى حالات كثيرة إلى عامل وراثى.

• ما هى العادات التى تفسد جمال الأسنان؟

فى الحقيقة العلم حائر فى شرح الأسباب التى تؤدى بالأطفال إلى سلوك عادات مختلفة تجعل الأسنان تأخذ طريقاً مشوهاً وغير منسقة غير أن هناك عوامل أخرى معروفة للأطباء وعلماء النفس تساعد على التقليل من حدة هذه العادات وما تؤديه من تشويه بالأسنان مثلاً.

التنفس من الفم ليلاً بسبب انسداد المسالك الأنفية أو بسبب لحمية أو زوائد أنفية أو البرد المزمن أو الربو، أو التواء الحاجز الأنفى وقد يحتاج الأمر إلى جراحة لإزالة الأسباب ووضع ستارة على الفم يلبسها المريض ليلاً من الأنف بدلاً من الفم وإجراء تمرينات خاصة للشفاة لتقوية عضلاتها مع ارتداء جهاز للتقويم لإرجاع الأسنان الأمامية التى برزت لهذا السبب.

وسبب آخر هو وضع اللسان بقوة خلف الأسنان، مما يسبب فراغات بين الأسنان الأمامية السفلى والعليا عندما يقفل الطفل فمه فى الوضع الطبيعى وهذا يعالج بتدريبات خاصة للسان مع جهاز خاص غير ثابت بسقف الحلق ليثبت الطفل بلسانه الجهاز ويمتنع عن هذه العادة.

كذلك وضع الأصابع فى الفم ومصها وهى عادة متأصلة فى الأطفال وهى طبيعة لمن لم يتجاوز الخامسة، ولكن أطباء النفس يجدون ضرراً بإلغاء أكثر من الفائدة الموجودة فى رد الطفل عن العادة

التى يفضلها ويرون أن رؤية الطفل تمثالاً من الجبس لأسنانه المعوجة يكون أكثر فائدة وقد يكف عنها.

أيضاً أسنان الوجه عند راحتها ومساندتها على راحة الكف هذه العادة مضرة وتؤدى إلى أمراض مختلفة في الأسنان ويترتب عليها ترتيبها بوضع غير طبيعي.

وأخيراً.. بعض الأطفال يقدمون فكهم السفلى عن العلوى أثناء الأكل ويرجع ذلك إلى خلع ضروس الطفل مبكراً، مما يشوه الوجه، وهنا يجب أن يكون العلاج وقائياً.

● ما سبب رائحة الفم الكريهة؟

أسباب عديدة منها عدم صحة الفم "٩٠٪ من الأسباب" واضطرابات الهضم وتجمع وتخمر الفضلات.

● ما هى الأسباب الموضعية؟

التخمر، عدم نظافة الأسنان والتركيبات مثل الكبارى والطرابيش التى تجمع خلفها الفضلات والتهابات اللثة. أما الأسباب العامة فمنها المسالك الأنفية والجهاز الهضمى والتنفسى وحالات الإمساك المزمن الشديد، وأحياناً بسبب العادة الشهرية وهى مؤقتة حيث تكون رائحة الفم تشبه البصل، وبسبب الحميات وفى أمراض السكر والبولينا والفشل الكلوى.

أما رائحة الفم بسبب البصل والثوم فهى تذهب بعد ١٢ ساعة ويمكن أكل البقدونس بعد البصل والثوم لزوال الرائحة.

● العلاج؟

الباطنى معروف، وغير ذلك الاهتمام بنظافة الأسنان بمعجون أسنان غنى بالكلوروفيل.

● ما علاقة التغذية بالأسنان؟

العالم "باسلو" أكد أن تسوس الأسنان سببه نقص التغذية وزيادة السكريات وغياب نظافتها، والسبب الأول "الكراملة".

● وهل تتأثر أنسجة الفم بالغذاء؟

طبعاً إن مواعيد الأكل ونقص الفيتامينات ونقص التغذية وعدم تنوع الطعام ونوعيته مؤثرة ولا نهما فيتامين د.

● ما أثر الأكل المحتوى على عجائن على الأسنان؟

أثره على نمو الفك. وكلما كان الغذاء محتاج لقوة مضغ. نما الفك جيداً، والغذاء الحديث "غذاء الرجل الأبيض" يضم أغذية محفوظة وسهلة المضغ وعجائن وأكلاً يتم مضغه فى ثوان، ويظلطه الشباب المستحيل أنها آفة الجيل القادم من أطفال الأسنان الصناعية.١٧١ ـ ما علاقة الأسنان بالكالسيوم؟

فى البالغ لا تتأثر الأسنان بالعلاج بالكالسيوم وأهمية الكالسيوم فى حالات الأسنان التى لم تبزغ بعد. والتغذية مهمة لمنع التسوس.

● ما هو الأكل الصالح للأسنان؟

الأشياء الصلبة مثل الخبز الجاف!

● ما هو أثر نقص فيتامين ج، د؟

نقصهما يسبب تقلصاً فى المسالك الأنفية وعدم التحام عظام الفك العلوى.

● ما هو أثر التغذية الصناعية؟

تسبب أضراراً فى الفم، تغذية الأم من الثدى أو فى المنزل أفضل تغذية وينصح بعدم اللجوء للتغذية الصناعية إلا عند الضرورة القصوة!

● ما فائدة المسواك؟

إنه ينظف وليس بقدرة الفرشاة التى تدخل بالشعيرات إلى خلف الأسنان.

ما هى أسباب تشابك واعوجاج أسنان الأطفال؟

● كيف تعتنى الأم بأسنان مولودها الرضيع؟

سؤال مدهش، كيف تتكون للرضع أسنان، ربما تقصد مرحلة الأسنان اللبنية للرضع حديثى الولادة، من سن ستة شهور وحتى عشرة شهور، فمن الإقلاع عن رضاعة المولود أثناء نومه، لأن لبن الأم وحتى اللبن الصناعى فى فم الطفل أثناء نومه يجعل السوس يتسرب إلى أسنانه اللبنية مع ضرورة إعطاء الرضيع جرعة ماء لتخفيف تركيز سكرية اللبن فى الفم وتنظيم مواعيد الرضاعة يجعل التسويس فى الأسنان نادراً عندما يكبر.

● بعد اكتمال الأسنان اللبنية كيف نعتنى بها؟

عادة تكتمل الأسنان اللبنية ما بين ٢٤ شهراً وحتى ٢٨ شهراً، وهنا تكون الرضاعة الطبيعية قد تباعدت واعتمد الطفل على التغذية المطبوخة والفاكهة والخضروات والخبز، ومن هذه اللحظة ينصح الأطباء بالاعتماد دائماً على الأغذية السائلة واللينة والعجائن السهلة البلع والزلط، والأطعمة التى تلتصق بالأسنان، والتى بلا ألياف طبيعية حتى تساعد على تنظيف الأسنان أثناء المضغ، ولتقوية عضلات الفكين، وحتى ينمو الفك والأسنان طبيعياً.. وبصورة صحية وقوية يساعد على ذلك مص القصب بدلاً من شربه عصيراً، وأكل الدوم، وعض أكواز الذرة المشوى.

ومن هنا أيضاً تبدأ عادة تعليم الطفل كيف يستخدم فرشة الأسنان وتعود على نظافة أسنانه، ومهم جداً بعد الأكل أن يتناول الطفل الفواكه التى تحتوى على ألياف طبيعية أى فاكهة "بقشرها" مثل الكمثرى والخوخ والبلح والتفاح ويقضم منه حتى تقوى وتنظف المقاطع والأسنان والضروس.

● عادات ضارة وعديدة تسبب اعوجاج أسنان الطفل ما هى؟

مص الأصابع، ومص الشفة السفلى، أثناء النوم أو أثناء اليوم، وهى عادة يلجأ إليها الطفل بعد الفطام، ويقلع عنها بعد الثالثة من العمر، ولكن استمراره بعد هذا العمر عادة ما تكون نتائجها غير مفضلة، حيث يتشوه وضع الأسنان والفكين، ويشكو من ضب، أى بروز الأسنان والفك إلى

الأمـام، كذلـك تـنفس الطفـل مـن الفـم لمتاعب فى مجرى الأنف مثل الاعوجاج، واللحمية، والحاجز الأنفى.

• ما هو أثر هذه العادات الضارة؟

عـندما تدلـع الأم طفـلها.. تـترك له حـرية ممارسـة العـادات السـيئة، بعد سن الثالثة من عمـره، فـإن الأسنان يصيبها التشوه والفك فتبرز الأسنان الأمامية والفك العلوى معهـا، مع ضمور فى الفك السفلى واعوجاج فى الأسنان السفلية.. وكل هذا يؤثر على جمال الطفلة قبل الطفل..

• كيف يقلع الطفل عن ممارسة هذه العادة؟

إهمـال عـلاج هـذه العـادة، يخضـع لسـن الطفل، وكلما تأخرنا، كانت محاولة إقناع الطفل صـعبة، وهـنا نلجأ إلى خبرة الطبيب حيث يبنى جسور الحب مع الطفل، ويجعله يقلع عنهـا، وثمة جهاز للصغير يوضع فى فمه أثناء نومه يعوضه هذه العادة.

• ما قيمة علاج الأسنان اللبنية طالما سوف تستبدل بالدائمة؟

يخطـىء مـن يقـول أن الأسـنان اللبنـية، مـرحلة وسوف تسقط فى يوم ما، ويستقبل بعدها الصـغير الأسـنان الدائمـة، ويخطـىء مـن يعـتقد أن التسوس فى الأسنان اللبنية غير مهم، ولا يبالى بعلاجهـا لأن هـذه الأسـنان سـوف تسقط، بل بالعكس، إن الأسنان اللبنية تخدم أهم فترات مراحل نمـو الصـغير، وإهمـال هـذه الأسـنان، وخلعهـا مـبكراً، يخلـف فراغاً بين الأسنان، يجعل الأسنان تتمطع وتفرد طولها فى المساحات التى تأخر فيها ظهور الأسنان الدائمة.

• ما تأثير الخلع المبكر على أسنان الطفل؟

الأسنان اللبنية لها مرحلتان: الأولى من الرضاعة ستة شهور وحتى ست سنوات، والمرحلة الثانـية مـن سـت سـنوات وحتى اثنى عشر عاماً والمرحلة الأولى، الأسنان والضروس كلها لبنية، أى تظهـر ثم تسقط أى مرحلية، أما المرحلة الثانية، فتكون الأسنان فيها ما بين اللبنية والدائمة، وهنا إذا تم خلـع ضـرس دائـم خلفـى، يـتقدم للأمام ويحتل مكان الضرس اللبنى المخلوع، وتفقد الضواحك والأنـياب الدائمـة مكانهـا المخصـص لهـا، عند ظهورها، وهنا يحدث الاعوجاج عن المكان الصحيح، وتظهر الأسنان بصورة مشوهة.

● معنى هذا عدم الاقتراب من أى خلع؟

أبداً، فى حالة الاضطرار إلى الخلع المبكر للضرس اللبنى، لوجود خُراج مثلاً أسفل الضرس، فإن الطبيب يضع جهزاً صغيراً بسيطاً، يشغل خير المساحة المخلوعة، حتى يفسح الطريق أمام الضرس الدائم.

● ما هو العمر المناسب للاقتراب من علاج تقويم الأسنان المعوجة؟

أى عمر.. والعبرة بالمرحلة التى لا يظهر فيها! اعوجاج الأسنان، أو تشوه الفكين.. أو توقع ظهور اعوجاج فى المستقبل.

● كيف أعرف ذلك؟

إنها مهمة الطبيب من خلال التخصص فى التقويم بعمل القياسات الخاصة للأسنان والتى ظهرت فى الفم أو ما زالت مختبئة وموجودة داخل الفك بواسطة صور الأشعة وبقياس طول وعرض الفكين وعلاقتهما بحجم الأسنان الموجودة، وتحديد اتجاه واستقامة الأسنان والصفوف اللولى..

● لماذا لا تفطن الأم إلى ذلك؟

يكون متأخراً بعد حدوث الاعوجاج، ويمكن أن يظهر ذلك أثناء العرض الدورى للطفل على طبيب أسنان الأسرة.

● كيف أتفادى هذه المشكلة بلا علاج؟

تلاحظ الأم فى عمر السنوات الست للصغير، ظهور سنة دائمة خلف السنة الماثلة لها اللبنية من ناحية اللسان، وهذه الظاهرة قد تسبب قلق الأم على طفلها، وفى معظم الحالات تكون ظاهرة مؤقتة، وبإزالة السنة اللبنية فى الوقت المناسب تكون هناك مسافة كافية تستوعب السنة الدائمة، والتى غالباً ما يقوم اللسان بالضغط عليها ووضعها فى المكان الصحيح، وكذلك وجود هذه المسافات بين الأسنان الدائمة العلوية فيما بين الثمانى والعشر سنوات، ووجود هذه الأسنان بطريقة مائلة إلى الجانب تعتبر من الظواهر الطبيعية التى تختفى بمجرد ظهور الأنياب الدائمة.

● هل التقويم علاج جراحى؟

علاج التقويم بتركيب أجهزة خاصة، تحاول هذه الأجهزة ترويض الأسنان ورصها بصورة مرئية وسليمة وخلق مسافات متساوية بين الأسنان الدائمة العلوية فى أعمار تتراوح بين ثمانى وعشر سنوات، ووجود هذه الأسنان بطريقة مائلة إلى الجانب تعتبر من الظاهر الطبيعية التى تختفى بمجرد ظهور الأنياب الدائمة.

● ما هى وسائل التقويم؟

هناك عدة أنواع لأجهزة تقويم الأسنان سواء ثابتة يصعب نزعها من فم المريض إ لا بمساعدة الأخصائى، أو متحركة يسهل إخراجها من الفم عند الضرورة وأجهزة أخرى تركب عند النوم أو أثناء الحركة داخل المنزل - مثبته على الرأس والوجه - وعموماً التقويم يضايق الطفل ويقيد كلامه.. ويمنعه عن المشاجرات ويحذره من أكل المواد الصلبة.. ويشعر المريض بأنه متألم..

وقد يضطر إلى خلع الأسنان المتشابكة والمتزاحمة بسبب كبر حجم الأسنان عن حجم الفك.. وهنا ينقص عدد الأسنان الدائمة من ٣٢ سنة إلى ٢٨ سنة ويتم ذلك بإزالة ضاحك من على جانب الفك ثم يتم إعادة توزيع الأسنان على حجم الفك الصغير وبالطبع بعد العلاج لا يوجد هناك أى فراغ مكان خلع هذه الأسنان.

● كيف يتم علاج بروز الأسنان والفكين؟

لتفادى بروز الأسنان يفضل علاجها، فى المرحلة التى تبرز فيها مباشرة، ولاسيما فى السن الصغيرة قبل البلوغ، ويتم عمل أجهزة تساعد على إعادة وضع الفك و الأسنان البارزة على حالتها الطبيعية وزيادة نمو الفك الضامر وعودته إلى معدله الطبيعى، حتى يصبح شكل الوجه مقبولاً من الناحية الشكلية.

● سن العقل واعوجاج الأسنان.

ضرس العقل يظهر فى الأحوال الطبيعية ابتداء من ١٨ عاماً وفى حالة ضآلة حجم الفك وعرضه بالنسبة لحجم الأسنان.. أو بروز ضرس العقل بصورة مائلة، فلا ينمو طبيعياً، ويضايق باقى الضروس وهنا تجب إزالته جراحياً لأنه يؤدى إلى اعوجاج الأسنان.

● ما مدة تقويم الأسنان؟

تختلف من حالة لأخرى.. بعض الحالات تنتهى فى ثلاثة شهور، وأخرى فى عامين!

● ما هى نتيجة إهمال علاج التقويم؟

التقويم لا يخدم الناحية الجمالية والمظهر ومن بروز الكلمات والألفاظ فحسب، بل أن تأثيره نفسى، كما أنه يخدمها من الناحية الوظيفية، أنه يفسر طريقة مضغ الطعام، ويؤثر عل صحة الفم واللثة، وعدم استطاعة المريض العناية بأسنانه العناية الواجبة، وقد يفقد أسنانه مبكراً، كما تتعرض الأسنان للصدمات والكسر لبروزها.

● ماذا تقول لأطفالنا وهواية أكل الكراملة؟

أكل الكراملة والمواد السكرية اللاصقة بالأسنان ولاسيما قبل وأثناء النوم تؤدى إلى سرعة تسويس الأسنان كالبرق، إن أكل الكراملة أو السكريات اللاصقة بالأسنان، وكأنك وضعت مية نار على الأسنان، تنخر فى الأسنان طول الليل.. لذا يجب نظافة الأسنان ليلاً.. حيث يكون اللعاب هادئاً بطيئاً معدوداً يؤدى إلى أن يرتع السوس طوال الليل الطويل.

● هل هذه المرحلة مؤلمة لحياة الطفل؟

مع الأيام.. يتعود عليها، وقد يكون الألم الخفيف فى بداية الرحلة وبعد ذلك يخف تدريجياً.. ولاسيما وأن الطبيب يتابع أولاً بأول تبادل تطورات الرحلة ليمسح أى ألم ويزيله.

• من أين يأتى الهرش؟

الهـرش أحـيانا يكـون عادة. وقد يكون السبب هو "الخجل" وفى أحيان أخرى يعتاد الطفل الهـرش. أو يـلجأ إليـه عـندما يداعب جفونه النعاس، وقد يكون الهرش بسبب وجود حشرة الرأس "القمـل" أو بويضـاته، ويهـرش الطفل بعد أن يلعب مدة طويلة ويتصبب عرقاً، فإن العرق فى الرأس يكـون زائـداً فيشـعر بالحاجـة إلى الهرش ولكن هناك سمات متميزة للهرش ، ومنطقة الهرش، فى الرأس ونوع الهرش! ولا نغفل أن انشغال الأم عن نظافة الأبناء من أسباب الهرش.

• وكيف تعرف الأم ذلك؟

تلاحـظ الأم.. رغـبة الابـنة أو الابـن الدائمة فى الهرش.. وبالذات فى منطقة أسفل الرأس عـند "قفـاه" قـرب نـهايـة الشـعر مـن الخلـف هـنا يكـون سبب الهرش وجود حشرة الرأس "القمل" وتلاحظ الأم ذلك بأن ينشب طفلها أظافره فى رأسه ولا يشبع من الهرش. كذلك تلاحظ الأم أن ابنتها تهرش وهى فى حالة هادئة.. أى لم يسبق لها اللعب وليست مقدمة على النوم.

• من أين تأتى الإصابة بحشرة الرأس؟

فى حقيقة الأمر إن المجتمع اختلفت طبقاته وانقلبت رأساً أساًأساً على عقب . وتغير نسيج المجتمع واختلطت الكثافة السكانية، وزادت أعداد الفصول وأصبح التكدس فى كل الفصول الدراسية ولاسـيما فصـول الحضـانـة والإبـتدائى والمدارس الأجنبـية ومـدارس اللغـات والمدارس "السياحية" والتجريبـيـة.. كـلها أصبحت هـدف أصحاب "الثروات الجديد" مع إهمال تسريح الرأس واستخدام المشط وغـياب الـنظافة وغسـيل الشعـر أصـبح من السهل ظهور حشرة الرأس وعودتها مرة أخرى إلى الحضانات والمدارس.

• فى أى عمر تغزو الحشرى رأس الأبناء؟

مـا بـين أربـع إلى ثمـانى سـنوات.. مـرحلة الحضـانة والمدرسـة والإبتدائى وبسبب تكدس الفصول واختلاط الأطفال والبنات مع الأولاد.. وهذه الإصابة بحشرة الرأس لها علاقة بهدوء الطفل..

فهـى تصـيب الطفـل هـادىء الطبـاع. وتصـيب البـنـات أكـثر من الأولاد، وتهاجم أكثر الأطفال الذين يتميزون باستجابة بطيئة للتصرفات وتهاجم أكثر الأطفال الذين يذهبون إلى الحضانة مبكرين فى السن عن أقرانهم.

• هل تصيب أبناء الطبقة الراقية؟

الحشـرة لا تفرق بين الطبقات والطبقة "العليا" لا تختلف عن غيرها إلا بالنظافة وقد ثبت من بحث أجرى أنها تصيب ثلاثة أطفال من بين أربعة أطفال فى العائلات المتواضعة اقتصادياً، بينما تصيب الحشرة طفلاً واحداً من بين كل أربعة أطفال فى العائلات المتيسرة اقتصادياً.

• ما هى مشكلة الهرش؟

إن الهـرش فى شـعر الـرأس وفـروة الرأس وبشدة قد يسبب التهابات فى فروة الرأس لأن الطفـل لا يهدأ عن الهرش ويسبب له عقداً ليمفاوية.. تظهر فى شكل أورام على جانبى الرقبة تحت الأذن وعـادة مـا يهـرش الطفل فى أوقات متقاربة جداً كما يشعر بالرغبة الشديدة فى الهرش بسبب الالتهابات البكتيرية.

• هل الإصابة لها موسم؟

فـى فصـل الشـتاء تكـثر الإصـابة بالهـرش لوجود الحشرة، لقلة الاستحمام وغياب أسباب الصـحة العامـة بسـبب البـرد ويـتكدس الأطفـال فـى البيوت والحشرة "القمل" يتناسب وجودها فى الـرأس تناسـباً عكسياً.. فكلما زادت حركة الطفل واللعب كلما اختفت الحشرة.. والعكس فى الطفل الهادىء الصامت الذى لا يلعب تتمكن الحشرة منه وتكمن فى فروة رأسه.

• كيف تحدث العدوى؟

تحـدث العـدوى بحشـرة الـرأس من استخدام الأمشاط وخاصة فى محلات الحلاقة. وتنتقل مـن طفـل إلى آخـر ومن مناديل الرأس ومن "البرانيط" و "الطاقية" وغطاء الرأس والإيشاربات كل هذه الوسائل من أسباب الإصابة بالعدوى بحشرة الرأس.

● هل النظافة تقى من الإصابة؟

طبعاً عدم نظافة الشعر بالغسيل وكثافة الأسرة عدداً وقلة انتشار الصحة العامة فى عدم تبادل الأدوات والبيت غير الصحى وقلة التهوية. وعدم التعرض للشمس، وندرة الماء. كلها عوامل تساعد على انتشار الحشرة.

● أين تظهر الحشرة؟

تظهر الحشرة فى منطقة أسفل خلف الرأس "القفا" وهى من أبعد المناطق عن استخدام المشط وتسريح الشعر. ويطلق عليها الأطباء "جيب" الإصابة. وأحياناً يكون هناك أكثر من "جيب" فى رأس الطفلة أو الطفل، وهى مناطق أيضاً بعيدة عن النظافة وتسريح الشعر ووصول المياه إليها.

● هل الشعر وفروة الرأس سبب الإصابة؟

الإصابة تظهر بوضوح فى الشعر الأسود ولا تظهر فى الشعر الأصفر وتظهر فى الشعر الطويل والبنات أكثر من الأولاد. وفى الدول الفقيرة. وهى لا تظهر فى الشعر الأصفر بوضوح لأن لون الحشرة رمادى يميل إلى الأسود وكذلك البويضات.

● ما هو وصف الحشرة لمعرفتها؟

حشرة صغيرة، تلتصق بالشعر، لونها يميل إلى الأبيض وهى البويضة، أما حشرة القمل فهى تسبب الهرش وهى تتغذى ذاتياً، ولونها لأنه يميل إلى الأسود، فإنها تظهر فى فروة الرأس حجمها لا يتعدى ملليمترات واحدة.

● لماذا يهرش الطفل؟

حركة الحشرة وقفزها من مكان إلى مكان آخر يعطى الإحساس بالهرش. ويحاول الطفل قطع الجلد، وفعلاً يفتح الطفل بأظافره فروة الرأس.. والحشرة تفرز موادها وإفرازاتها بجوار الأعصاب المغذية لفروة الرأس.

• هل يحل المشط المشكلة؟

قطعاً المشط يلعب دوراً فى طرد الحشرات لو استخدم بعناية والمشط سلاح فعال ونهائى مع الأدوية لأن له دور وقائى.

• وما هو العلاج الفعال؟

أيام زمان كان العلاج يتم باستخدام الجاز فى الشعر وهو فعال ولكنه غير عملى ونخاف من قروح فروة الرأس، والجاز يقضى على البويضة وكان البعض يستخدم مبيد الحشرات، وزمان قبل أن تلغى منطقة الصحة العالمية (الـ د. د. ت) ـ كان يستخدم للقضاء عليها، ولأن سلامة الطفل أولاً وعاشراً، فإن هناك عقاقير أخرى.

• وما العلاج الحديث؟

هناك قاعدة تقول إن سلامة الطفل أهم من العلاج ومن هذا المنطق اخترعت شركات الدواء ثلاثة مركبات لديها قدرة فعالة على تدمير وقتل البويضات، وبعد ذلك قتل الحشرة بواسطة "السبراى" عبارة عن بخاخة ترش سائلها ويقضى على البويضة والحشرة برشة واحدة وفى مدة عشر دقائق ويكرر مرة ثانية بعد أسبوع واحد من أول رشة ولا ينبغى على الأم أن تقلق إذا عاد الابن والابنة إلى الهرش مرة أخرى حتى يتخلص من هذه العادة!

• ما هى نتائج هذا العلاج؟

لقد استخدمنا عدة مركبات من عدة شركات أدوية، وقمنا بالمقارنة لأفضل عقار، واخترنا ٢١٠ حالة لأطفال مصابين بالحشرة من مدارس أميرية وحكومية فى القرية والمدينة ومن مدارس لغات وأجنبية وتم هذا البحث تحت إشراف مختصين وقسمنا هذه الحالات إلى أربع مجموعات كل مجموعة تضم أكثر من ٥٠ مريضاً وكان لكل عقار تأثير مختلف ونتائجه مختلفة حتى تم الاستقرار على العقار الأخير.

• وهل هناك أية آثار جانبية؟

لا توجد أية آثار جانبية لهذه المركبات سواء على فروة الرأس أو الشعر، أو جلد الرأس، لأنها كلها تستخدم من الظاهرة ولكنه الخوف من الآثار الجانبية للوسائل الأخرى المنوعة مثل الد. د. ت، لأنه من المعروف أن قدرة وسرعة امتصاص فروة رأس الطفل للمواد السامة والخطيرة هذه والمنوعة عشرة أضعاف قدرة الامتصاص للبالغين.

ولعل الأخطر من الآثار الجانبية هو الإهمال إهمال العلاج حيث يحدث التهابات الرأس والغدد الليمفاوية وغيرها.

• هل يعود الطفل إلى الهرش ثانية؟

قد تتكون لدى الطفل الرغبة فى الهرش ويعود إلى عادته ليس بسبب وجود حشرة، ولكن هناك سبباً آخر مثل بعض الأكزيما.. والحصف والالتهابات البكتيرية فى الرأس.. وقد يكون بسبب الدهون فى قشرة الرأس. وهى العامل المسبب للهرش.

• ما هى نصيحتك؟

نصيحتى للفتيات والشباب بعدم اللجوء إلى التسريحات الجديدة مثل لصق الشعر بمادة "الجيل" فعندما يلتصق الشعر فإنه يجذب إليه الحشرة الخطيرة.. كما أن الموضة الجديدة فى تسريحات الشعر مثل الكانيش، والبانك ورغبة البنات فى قص الشعر كموضة كلها عوامل جذب وانتعاش لنمو الحشرة الجديدة علينا. والتى عادت إلى الظهور مرة أخرى بين أولادنا بعد أن ودعناها منذ ثلاثين عاماً مع ظاهرة الخفاء.. وانتشار أمراض الجب وهى كلها الأمراض الناتجة عن زيادة الفقر ونقص المياه وانعدام النظافة وارتفاع ثمن الصابون. فى الوقت الذى كان فيه "الشغالات" ينقلن هذه الحشرات فإن وظيفة الشغالة انقرضت ومع ذلك فإن الحشرة بدأت تنتعش.. إنها متغيرات المجتمع.. والاتجاهات الجديدة.

"الحمى والأطفال"

• متى تقترب الحمى من أطفالنا؟

تقترب من أعمار أطفالنا ابتداء من عمر خمس سنوات. وحتى الخامسة عشرة من العمر والحمى الروماتيزمية. وباء لعين، يقطف عمر الأطفال، ويحولهم إلى وجوه شاحبة.. غير قادرة على الحركة.. يشاهد كل أصدقائه يلعبون الكرة.. وهو جالس على كرسيه غير قادر على مشاركتهم.. يمشي بحساب ويأكل بحساب.. لأن ميكروب المرض له تأثره المدمر على صمامات القلب!

• ما هو سبب هذه الحمى؟

التهاب في حلق الطفل. سببه الميكروب السبحى "الستربتوكوكاس" ويهاجم الحلق.. وغدد اللوزتين ومنطقة التليفات حول الحلق، والطفل يشير بيده إلى الالتهاب وإذا كان قادراً على التعبير فسوف يشير إلى متاعبه. وإذا ما فتح الطبيب فم الطفل شاهد الحلق أحمراً ملتهباً.. وهذا معناه أن الميكروب ساكن بالحلق.. وهذا الميكروب يسرح في الدم سابحاً إلى صمامات القلب ويهاجمها!

• وكيف يأتي هذا الالتهاب؟

عدوى من الفم.. قبلات الأم لابنها.. التنفس، الأكل الملوث، الذباب، الزحام في وسائل المواصلات، الزحام في الفصول الدراسية بلا تهوية الزحام في المساكن وعدم تهوية الفصول والسكن، ولاسيما إذا كانت هذه الأماكن تتمتع بنسبة رطوبة أعلى لغياب الشمس!

ولذلك يصف الأطباء هذا المرض ـ مرض الحمى الروماتيزمية وروماتيزم القلب ـ بأنه مرض الطبقات الاقتصادية المتدنية.. المتواضعة!

ويحذر الطبيب من الكحة في الوجه.. كذلك الباعة الجائلين والأطعمة المكشوفة الملوثة والناقل الأكبر لكل هؤلاء عمال المطاعم والباعة والعمال فقط يكونون حاملين للميكروب دون أن يكونوا مرضى.. وهذا الخطأ كله. كذلك الحذر كله من السلاطات الخضراء واللبن غير المغلى جيداً.. إنها أوساط جيدة لنمو الميكروب السبحى وانتقاله والعدوى به.

● ماذا يفعل الميكروب فى الجسم؟

عندما تحدث العدوى بالميكروب.. يحدث التهاب فى الحلق واللوزتين والغدد الليمفاوية.. حيث يهاجم الميكروب كل المنطقة.. ويشكو الطفل منها..

● وما هى شكوى الطفل وأعراض المرض؟

الشكوى دائماً تأتى عقب سخونة وارتفاع فى درجة الحرارة بما يشبه الحمى أحياناً.. ويشكو من صديد باللوزتين. بحيث تتداخل مع إصابة البرد وتصل أرقام درجة الحرارة إلى ٤٠ درجة مئوية.. وقد تزيد عن ٤٢,٥ درجة!

● هل يقوم الجسم بأى دور مناعى؟

بالطبع ودليل ذلك أن بعض الأطفال يهاجمهم المرض.. بينما لا يهاجم الآخرين. وتقول الأبحاث أن ٣٪ من الأطفال الذين تعاملوا مع نفس مصدر العدوى لا يتحملون المقاومة، ويصابون بالمرض. ومناعتهم ضد هذا الميكروب رقيقة بحيث يهاجم الميكروب الصمامات القلبية بالذات.

● ولماذا صمامات القلب وحدها؟

لأنه ثبت أن البروتين فى الميكروب السبحى يشابه تماماً البروتين فى صمامات القلب. ظناً منه أنه عدو له.. وكما يقول الخبراء أن بروتين الميكروب عبارة عن اسطمبة لبروتين الصمام!

● كيف يتم العلاج الحاسم للمرض؟

عند الشكوى من التهاب الحلق ينبغى أن تؤخذ الأمور بطريقة صحيحة وسليمة ١٠٠٪ أو أن يؤخذ مسحة من الحلق وترى تحت الميكرسكوب بعد إعداد مزرعة للميكروب السبحى.. وبعدها يتم تحديد المضاد المناسب والوحيد لعلاج الميكروب ومحاربته.

● وهل من طريقة أخرى؟

الطريقة الأخرى العملية والوحيدة لحسم المرض، هى حقنة البنسلين طويلة المفعول حيث يتم ذبح الميكروب وبصورة حاسمة لأن مفعول الحقنة يستمر لأكثر من ثلاثة أسابيع. وهذه الطريقة

عملية، ولاسيما فى الدول التى ترتفع بين شعوبها نسبة الإصابة بالمرض الذى اختفى فى كل دول أوربا الشرقية والغربية، وبعض الدول الأسيوية والأمريكية، وقد اختفى من قاموس المرض اسم "الحمى الروماتيزمية".. وأصبح الأطباء "أطباء الامتياز وحديث التخرج" يدرسون العلم ولم يشاهدوا المرض.. ولذلك يسعى هؤلاء الأطباء إلى الدول التى بها إصابات لمشاهدة المرض عملياً وفحص الأشعة ومتابعة العلاج الباطنى الجراحى لتوسيع أو تغيير الصمامات القلبية.

• هل هذه الطريقة معترف بها دولياً؟

هيئة الصحة العالمية نادت على هذه الطريقة.. وأيدت استخدامها لأن حقنة واحدة من البنسلين طويل المفعول تحسم الأمر.. لأن المرض يهاجم الطبقات الفقيرة وهذه الطبقات سوف لا تجرى مسحاً بالحلق وإعداد مزرعة منها لمعرفة نوع الميكروب والمضاد الحيوى الفعال ومن هنا فإن حقنة البنسلين طويل المفعول أدت إلى انخفاض كبير جداً فى نسبة الإصابة بالحمى الروماتيزمية، وقد تم تطبيق هذه التجربة فى دول أمريكا اللاتينية.. ودول أخرى. كما طبقت هذه التجربة فى الولايات المتحدة الأمريكية على قواتها فى بعض المناطق نتيجة لغياب النظافة فى المعسكرات النائية والخيام والأكل غير النقى.

• ما هى الجهات العلمية المعارضة؟

لا توجد معارضة لهذا الأسلوب، إنه إطفاء سريع.. لميكروب سريع الانتشار.. وكل طريقة.. دائماً تجد المعارضين لها لإثراء الرأى وتأكيد المعرفة. وعموماً لا نستطيع أن نقول سوى أن العلاج بالبنسلين طويل المفعول كدواء طبى سيىء.. ولكن نتائجه هائلة! مع العلم بأن البنسلين شديد الفعالية.. سهل العطاء أقل فى التكلفة وأقل فى المضاعفات الجانبية.

• وما هو الحل مع الأطفال شديدى الحساسية من البنسلين؟

إن الخوف من الحساسية هو خوف مبالغ فيه وعموماً البنسلين أقل الأدوية حساسية فالأسبرين للمصابين بالحساسية يميت ويمكن تدارك هذا الأمر بإجراء اختبار صغير، ويمكن بأسلوب آخر وضع كل الاحتياطات اللازمة عند تعاطى هذه الحقن لأول مرة بتجهيز حقنتين "للأدرينالين والكورتيزون".

● ولماذا نلجأ إلى هذا الأسلوب؟

مضطرون إلى هذا الأسلوب، لأن الإصابة بالحمى الروماتيزمية فى الأعمار الصغيرة تكون شديدة بالميكروب السبحى.. وإذا تكررت، ولم يحصل الطفل على الحماية الكافية فإنها تظهر فى المراحل التالية لكل إصابة بصورة قاسية وعاصفة.. ويصل تأثيرها على القلب.. أكثر من المفاصل وتدمر أهم وظائف الصمامات.. وتؤدى إلى تليفات.. وضيقها ثم تلغى وظيفتها.

● ما هى الأعراض وقتئذ؟

آلام مع احمرار بالمفاصل ولاسيما فى الركبة مع حرارة.. وأحياناً بقع جلدية. مع تصرفات لا إرادية.. ونحب أن نلفت الأنظار إلى أن هذه الحمى الروماتيزمية خداعه.. فكلما قلت مظاهرها على الجلد والمفاصل.. كانت مظاهرها على القلب غير حميدة!

● هل الحمى الروماتيزمية تصيب الأولاد وحدهم؟

على السواء.. الأولاد مع البنات.. ولا تميز.

● وهل للوراثة دور؟

إن عامل الوراثة يلعب دوراً وتحدث الحمى الروماتيزمية فى بعض العائلات أكثر من الأخرى ويرجع ذلك إلى المستوى الاجتماعي.. وفي القاهرة تظهر هذه الإصابة أو فى المحافظات تبعاً للأحياء.

● وماذا تفيد التحاليل؟

التحاليل لا تقول أكثر من أن هذا الطفل لدية التهاب من الميكروب السبحى ولكن لا تقول أن هذا الطفل أصيب بالحمى الروماتيزمية. ولا يود تحليل حتى الآن وقد يكون الطفل أصيب بالحمى.. وعبر إلى المرحلة التى تليها.. وهى روماتيزم القلب الذى كان وبائياته "معدلات الإصابة به" فى سنة ١٩٥٠ ألف طفل كل ١٠٠ ألف من الأطفال.. تقلصت الآن ٢٥٠ طفلاً مصاباً بالحمى الروماتيزمية كل ١٠٠ ألف وفى مصر تقريبا يوجد ٢٠٠ مريض بصمامات القلب وينتظرون جراحة. لتغير صمامات القلب وتسبب لنا خسارة سنوية نصف مليار جنية!!

• ما هى حالة روماتيزم القلب؟

بعد إنهاء الحالة الحادة للحمى الروماتيزمية.. تختفى كل أعراض الحرارة والألم فى المفاصل يذبل الطفل فجأة.. ويتقلص نشاطه.. ويشحب وجهه، وتظهر مشكلة التهابات الصمامات.. ثم يضيق حلق الصمام.. وتصغر ضلف الصمام.. ثم يحدث ضيق فى الصمام. ثم يتطور الضيق إلى ضيق وارتجاج فى الصمامات.. وعادة الميكروب أول عشق له من صمامات القلب والصمام الميترالى ويصاب بنسبة ٦٠٪ دوناً عن باقى الصمامات ثم صمام الأورطى ونسبة الإصابة به تصل إلى ٤٠٪.. ثم الصمام الثلاثى الشرفات وتصل النسبة إلى ٢٠٪ وتظهر كل هذه الإصابات فى صورة نهجات وآلام فى الصدر واختلاف فى نبضات القلب وعموماً لقد تطور العلاج الباطنى بتوسيع الصمام الضيق بالقسطرة البالونية دون إجراء جراحة.

• هل يصبح من الضرورى استئصال اللوزتين لحماية أطفالنا؟

خدعوك أطباء وجراحة الأنف والأذن والحنجرة عندما قالوا إن استئصال اللوزتين يحمى ويمنع من الإصابة بالحمى الروماتيزمية!

إن الاستئصال لا يفى.. إن الاستئصال معناه هجوم الميكروب على الحلق والغدد الليمفاوية والإحصاءات تقول إن كل مائة طفل أصيبوا بالميكروب فإنه يختار ٣ فقط لإصابتهم بالحمى.. وإذا كان هناك مائة طفل لديهم حمى روماتيزمية. وأصابهم الميكروب السبحى فإن ٦٠٪ منهم يصابون بحمى روماتيزمية أشد وهذا يؤكد أهمية الحقنة ولاسيما فى موسم الشتاء.

• هل هناك طعوم أو لقاحات وهل هناك علاج غير الحقن المؤلمة للأطفال؟

لا توجد لقاحات لوقاية أطفالنا من الحمى الروماتيزمية.. وأما بخصوص العلاج بدون الحقن.. فإن أقراص البنسلين والأريثورومينسين والسلفا. وعموماً فإن المعدة أحياناً تسىء امتصاص الأقراص.. وهى يومية، ، بينما الحقنة يتعاطاها مرة واحدة كل أسبوعين وأحياناً أقل وعموماً هذه الحقنة تتوقف بعد سن الخامسة والعشرين إلا إذا كانت الإصابة عنيفة فتكون مدة العمر. لأنه ثبت أن هناك أعماراً تصاب بالحمى الروماتيزمية بعد الأربعين! ! وهذا يؤكد أن الوقاية خير ألف مرة من العلاج.

التهابات الحلق والأنف والأذن عند الأطفال؟

● لماذا تسبب المياه التهابات الأذن؟

الأذن مثل الساعة.. دقيقة وحساسة ورقيقة، كلها مشاعر.. وكلها حس والإنسان تهدأ كل حواسه وتنام.. وتظل الأذن هى العين الساهرة التى تسمع دبيب النملة، أنت تنام ويلف الظلام الحجرة، ولا ترى شيئاً، ولكن ترى بحسك وسمعك ما يدور بالحجرة، تسمع خرير نقطة الماء من الصنبور وتقلق من نفير آلة التنبيه، وتقلق من حركة أية حشرة فى حجرة النوم، أى أن كل حواسك تنام ماعدا الأذن.

وبين الأذن وعبث الإنسان عداء قديم، إن العبث بالأذن، أو إدخال الماء، أو أى جسم غريب كفيل بأن يفسد الود بين الإنسان والحاسة الممتعة "السمع" ويقولون: إن الجلد والأذن يدفعان ثمناً غالياً لمتعة الصيف والسباحة! لأن المية تروى الأذن.. ومن هنا يبدأ الصراخ.

● هل الشمع يحمى الأذن؟

الشمع له وظيفتان: أولهما.. تكوين طبقة دهنية تحمى القناة الخارجية من أى عدو مثل الماء. وكذلك تحمى من نمو البكتريا.. أى أن مادة الشمع أو الصملاخ هى المادة الصفراء المفيدة ولا تظن أنها مادة ضارة بالأذن وتحاول إزالتها بالقطن والبنس والدبابيس، إنها الحارس الأصفر للقناة الخارجية.

● ماذا يحدث إذا تراكم الشمع؟

عادة الشمع لا يتراكم، إذ تقوم الأذن بالتخلص منه أولاً بأول، إنه على هيئة حبيبات صغيرة، تطردها عملية المضغ وحركة الصدغين والفكين تماماً مثل القطة عندما تنظف نفسها بنفسها، وإذا ما تعطلت عملية الطرد ولم تكن على ما يرام فإن الحبيبات تبدأ فى التراكم داخل قناة

الأذن حتى تسدها تماماً، وهنا تتعطل لغة السمع ويفقد الإنسان الاستماع إلى الهمس ويشعر أن سمعه ضعيف، وهنا مطلوب إجراء غسيل للأذن، ولا ضرر من هذه العملة كما يظن البعض.

● ما العداء بين البحر والأذن؟

لا عداء، ولكن نسميها حساسية الأذن من الالتهابات الفطرية والبكتيرية نتيجة تلوث المياه وخصوصاً حمامات السباحة، لأنها مياه غير جارية ومغلقة على عكس البحر مياه مفتوحة فضلاً عن الكيماويات المطهرة التى تلقى فى مياه الحمامات، مع التبول، والتمخط فى مياه الحمامات، فى الأندية.. ونعتبرها من وجهة النظر العملي الأكثر تلوثاً من البحر.

● كيف أفسر ما حدث من التهاب؟

تبدأ هذه الالتهابات بألم بسيط، وشعور بالحكة فى الأذن، تتطور إلى ألم، يزيد، ويشعر المريض بانسداد فى الأذن وتخرج إفرازات صفراء وأحيانا سوداء من الأذن.. فى حالة وجود فطريات.

● ماذا نفعل؟

عند بدأ حدوث هذه الأعراض، ينبغي العرض عل الطبيب ومتابعة العلاج بدقة حتى تزول الأعراض تماماً مع الامتناع نهائياً عن التعامل مع الماء حتى لا تدخل المياه الأذن وتتضاعف المشكلة، ولا مانع من وضع قطعة قطن طبي مع قليل من الفازلين.

● هل من نصيحة بعد الشفاء؟

ينصح باستعمال نقط مدة شهر على الأقل لأن الفطر عادة يكن.. ويظل كامناً منتهزاً الفرصة ليعيد هجومه مرة أخرى، ويكون شرساً.. ولذلك فإن هناك علاجاً وقائياً بنقط الكانستين.

● ما قائمة متاعب الأذن الخارجية؟

هناك متاعب أخرى تخص الأذن الوسطى نظراً لوجود قناة استاكيوس التى توصل بين البلعوم والأذن الوسطى، ويمكنها حمل الميكروبات من الأنف أو البلعوم إلى الأذن الوسطى، أى أن الفطر والميكروب يحاول اختراق الأذن من الخطوط الخلفية من الأنف والبلعوم.

● ما هى هذه المتاعب؟

التهابات بالأذن الوسطى تحدث كثيراً نتيجة الغوص فى الماء وخصوصاً بالنسبة للأطفال، حيث تندفع المياه عن

طريق قناة استاكيوس - نسبة إلى مكتشفها - إلى الأذن الوسطى فإذا كان الماء ملوثاً فإنه يؤدى إلى التهاب الأذن الوسطى حيث تشعر بألم بسيط فى الأذن وإحساس بضعف بسيط فى السمع، ثم تزداد هذه الأعراض متى يزداد الألم.. وعادة ما يكون هناك ارتفاع فى درجة الحرارة.. وعند الأطفال يصابون بالإسهال!

● والعلاج؟

بعد العرض على الأخصائى.. فإن الأمور تصبح فى أيد أمينة وتهدأ الآلام.. وتزول الالتهابات.. إذا ما تم العرض فى الوقت المناسب بلا إهمال.

● هل هناك أعراض أخرى؟

نعم.. أحياناً يحضر المريض وهو يشكو من نزول سائل أصفر من الأذن وخصوصاً بعد التهاب بالحلق أو الأنف، وفى هذه الحالة يجب نصح المريض بعدم السماح بدخول الماء فى الأذن نهائياً مع استمرار العلاج بالمضادات الحيوية.

● هل أسمع بعض نصائحك عن المياه والأذن.

غير سليم، نزول المياه وهناك آلام بالأذن غير صحى.. أن تفرز الأذن أى نوع من الإفرازات وتستحم أو تعرض الأذن للمياه.

غير صحى أن تكون هناك إصابة بالبرد، أو الزكام، أو متاعب بالجيوب الأنفية.. وتحاول الاقتراب من حمامات السباحة أو مياه البحر.. إلا بعد تمام الشفاء.

إذا حدث أى التهاب فطرى بالأذن الخارجية.. فإن مدة العلاج تستمر شهراً كاملاً.. مع عدم الاقتراب من الماء، وبعد ذلك يكون التعرض لحمامات السباحة بعد وقاية الأذن بأدوية وقائية.

● ماذا يحدث إذا دخل الرمل الأذن؟

فى هذه الحالة. وأثناء لهو الأطفال معاً أثناء حمام الشمس.. فإنه أحياناً تدخل رمال الشاطىء أذن الطفل، هنا يتم إجراء غسيل للأذن بماء دافىء فى درجة حرارة الجسم حتى لا تسبب للطفل أى دوار أو دوخة.

● العبث بالأذن ما خطورته؟

هناك البعض يهوى العبث بالأذن بمفتاح سيارة أو بالدبوس لمحاولة نظافة الأذن، وقد تلجأ السيدات إلى استخدام بنسة الشعر، هذه العادة فى منتهى الخطورة لأنها تسبب خدوشاً بجلد الأذن وتجعله جاهزاً للإصابة بأنواع من الالتهابات الفطرية والبكتيرية، ويمكن مع تكرار هذه الالتهابات أن تتحول إلى حالة مزمنة يصعب شفاؤها.

● وكيف يعبر الطفل عن آلام أذنه؟

الطفل يستطيع التعبير أكثر من غيره عن آلام الأذن، إنه يصرخ ألما ولا يتوقف كما أنه يلطم على الأذن ويشدها تعبيراً عن مصدر الألم.. وفى نفس الوقت تكتمل الصورة بارتفاع درجة حرارة الطفل.. ويصاب بالإسهال.

● متى استخدم سدادات الأذن؟

ينصح عادة باستخدام سدادات الأذن.. عندما يكون السباح هاوياً السباحة ويريد الغطس فى الماء، هنا يفضل أن يستخدم السدادات الطبية لمنع وصول الماء إلى لأذن، مع أهمية استخدام مضاد حيوى بعد الانتهاء من الاستحمام.

● ما خطورة الغوص تحت الماء؟

كلما كان الغوص تحت الماء عميقاً كلما كان ضغط الماء شديداً.. ولا يحبذ أن يغوص الأطفال الذين يضعون أنابيب تهوية الأذن.. أن يغوص تحت الماء إلى أعماق كبيرة إلا إذا وضع سدادات بالأذن.

● أحياناً يحلو السفر إلى الشواطىء النائية ماذا أحمل فى شنطة سفرى؟

عند السفر إلى الشواطىء النائية، واحتمال عدم وجود طبيب متخصص فى الأذن، نرى أن معظم الالتهابات فى الأذن تأتى نتيجة التهاب فطرى، ومن هنا ننصح بأن يكون فى الحقيبة نقط مضاد حيوى أو كبسولات ولو كان فى رفقتك أطفال هناك أنواع من الشراب، وعموماً النقط أو المسكنات مهمة جداً.

● الدوار والماء؟

بعض الناس يصابون بدوار البحر ويفقدون توازنهم عند الاقتراب من الماء.. وهناك اعتقاد خاطىء بأنه نتيجة التهاب الأذن الوسطى هذا طبعاً نتيجة خلل فى الاتزان، وقد يكون سببه الأذن الداخلية، وهنا يفضل عدم السباحة.. وهناك أقراص وتمنع الدوار وتعيد للمريض اتزانه، ويعرض على الطبيب المختص.

● هل مياه البحر تغسل الأنف والحنجرة؟

كـان زمان، الآن مياه البحار أغلبها ملوثة، ومياه البحر الأبيض من أكثر بحار العالم تلوثاً لأنها مستودع قمامة مدن البحر الأبيض ومملا لناقلات البترول، ولا نحبذ أن يقوم المصطافون بغسيل الأنـف أو الأذن بمـياه البـحر.. لأن مـن المحتمل أن تكون ملوثة.. ويدخل التلوث من الأنف إلى قناة استاكيوس وتسبب التهابا بالأذن الوسطى.

● ما هى سن تحكم الطفل فى نطق الكلام؟

سن نطق الطفل لكافة الحروف وتكوين كلمات تتراوح من سنة ونصف إلى سنتين وهذه السن قـد تتأخر من ثلاثة إلى ثمانية شهور أخرى ولكن بعد هذه الفترة يجب البحث عن سبب تأخر الطفل للتحكم فى الكلمات.

● هل هناك اختلاف فى سن التحكم فى الكلمات بين الأطفال الإناث والذكور؟

نعـم تسبق الطفلة الطفل فى التحكم فى الكلام، بحوالى ستة شهور، وهذا التأخر يؤثر على الأهل، أو على الطفل الذكر فى أماكن تجمع الأطفال ـ مثل الحضانة ـ ولكن هذا شيء طبيعى فلا تقلق الأم.

● هل يصاب الطفل بالأذى إذا ضغطت الأسرة عليه لسرعة الكلام؟

نعـم.. قـد يصـاب الطفل بتهتـهة فى الكلام، بأن يعيد الحرف الأول للكلمة عدة مرات قبل أن البدء فى الكلام بأن يقول مثلاً "أ. أ. أ. أحمد"

● وما هى أنواع التـهتـهة؟

هـناك تهـتـهة عند الطفل وهى فسيولوجية أى طبيعية ولا تعتبر مرضية، وهى عند الضغط علـيه نفسـياً لكـى يتكـلم فـى سـن مبكرة، أو عند الذهاب إلى المدرسة أو الحضانة، فمثلاً عند الضغط النفسى عليه لكى "يسمع ما حفظ من الدروس" وهذه الحالات لا تحتاج لعلاج.

أما النوع الثانى وهو بعد سن التحكم فى الكلام أى عند الكبار وتكون مصحوبة بحركات عصبية فى اليد أو الوجه، وهذه الحالات تحتاج للعلاج الطبى.

● ما هى أكثر أسباب التأخر فى الكلام رغم أن الطفل طبيعى عقلياً وجسدياً؟

أحذر الوالدين خاصة من كانوا على درجة عالية من الذكاء، فإذا كانوا يفهمون إشارات وهمهمات الطفل وينفذونها له فى الحال فإن هذا الطفل سوف يتأخر فى الكلام بسبب بسيط وهو أنه بهذه الإشارات والهمهمات قد وصل إلى طريقة للتفاهم مع والديه، فلا داعى إذن ليتحمل مشقة نطق الكلمات الواضحة المفهومة.

● وما هى الحالة الخلقية الأكثر شيوعاً فى إصابة الأنف ولا يلاحظها الوالدان؟

هى حالة انسداد فتحة الأنف الخلفية من جهة واحدة فشكل الأنف يكون من الخارج طبيعياً، ولكن السد يكون داخلياً.

أما إذا كان الانسداد فى الجهتين الخلفيتين لفتحتى الأنف فهذه الحالة تكتشف لحظة الولادة ويتعامل معها الطبيب فى الحال وإلا أصيب الطفل بالاختناق.

أما الحالات الأخرى فأغلبها يكون واضحاً مثل "الشفة الأرنبية" وحالات شق سقف الحلق، ويلاحظ فيها حالة اختناق الطفل مع صعوبة الغذاء عن طريق ثدى الأم.

● ما هو التصرف عند دخول الأجسام الغريبة فى أنف الطفل؟

نفنفبعض الأطفال يضعون بعض الأجسام الغريبة مثل "الأرز، والخرز، والحمص، والفول، والذرة بالأنف" وفى هذه الحالة يحدث انسداد بالأنف مع إفرازات صديدية وتنتج رائحة كريهة وإذا أهمل فى إزالتها قد تصيب الغشاء المخاطى المبطن للأنف بالضمور..

وأحذر من أى محاولة خاطئة لإزالتها قد تصيب الطفل بالنزيف من الأنف ولذا يجب زيارة الطبيب.

• وما هو التصرف الأمثل فى حالة نزيف الأنف المفاجىء عند الأطفال؟

يجب أن يكون الطفل فى الوضع جالساً، ثم يميل برأسه للأمام مع الضغط على فتحتى الأنف، بالإصبع السبابة، والإبهام، بحيث يغلق فتحتى الأنف تماماً لمدة خمس دقائق على الأقل مع بصق أى تجمع للدم من الفم فى أى وعاء موضوع على الأرض، ثم بعد مرور الدقائق الخمسة يتوقف النزيف تماماً ويمكن التأكد من ذلك عندما يلاحظ عدم خروج الدم من الفم أى يعود البصاق إلى لونه الطبيعى وهذا عكس ما هو متبع بأن ينام الطفل على ظهره لأنه فى هذه الحالة سيستمر النزيف ولكنه لا يكون مرئياً لأن الطفل يقوم ببلعه إلى الأمعاء أولاً بأول.

• وهل هناك علاج للصوت الصادر من الطفل أثناء النوم "الشخير"؟

طبعاً هناك قسم خاص بعلاج وتشخيص سبب الشخير فى المستشفيات ويستضاف الطفل لمدة يوم واحد لتسجيل الشخير بالكمبيوتر، ومعرفة مكان الإصابة ودراسة عضلات سقف الحلق، وعضلات اللسان، وعضلة القلب، وإذا كان للطفل كرش، كلها من أسباب الشخير وكل هذا يتم بأجهزة الكمبيوتر.

• ما هو رأى الطب فى تنظيف الأذن الخارجية بواسطة القطن؟

من المعروف أن الأذن الخارجية تقوم بتنظيف نفسها بنفسها بأن تدفع كل ما هو بداخلها إلى الخارج، عن طريق تحرك الخلايا السطحية إلى الخارج وهذا التحرك يكون بطيئاً نوعاً ما وبما أن الأذن الخارجية عبارة عن أنبوبة مسدودة من الداخل فاستعمال القطن يمنع التنظيف الطبيعى للأذن كما يقوم بتركيز صملاخ الأذن داخلها.

• ما هى العلاقة بين حالات التهابات الحلق والأنف بالأذن؟

تلاحظ الأم وجود ألم فى الأذن خاصة بعد الإصابة بالتهابات الأنف والحلق ويلاحظ أن ألم الأذن يوقظ الطفل من نومه ونحذر من أن هذا النوع من الألم يكون نتيجة تجمع سائل خلف طبلة

الأذن "الأذن الوسطى"، مما قد يؤدى إلى إحداث ثقب فى طبلة الأذن لذا يجب استشارة الطبيب وعدم إعطاء مسكنات لأن هذا الألم ما هو إلا مؤشر إلى خطر ثقب طبلة لأذن.

• وكيف تتعرف على التهاب الأذن الوسطى فى الأطفال الرضع؟

كما سبق يحدث بعد دور التهاب بالحلق أو الأنف، أما فى حالات الأطفال الرضع فتلاحظ الأم أرق الطفل وتحريك الرأس ومحاولة هرش الأذن ودعكها فى المخدة.. مع حركة يده على أذنه.

• وما رأى الطب فى استعمال الجلسرين الدافىء كنقط للأذن فى حالات ألم الأذن؟

أحب أن أوضح أن آلام الأذن ليس سبباً فمنها ما هو نتيجة خراج بالأذن الخارجية ويمكن استبدال الجلسرين الدافىء فى هذه الحالات بكمادات دافئة، أما لو كان الألم لأسباب أخرى مثل التهابات الأذن الوسطى فإن الجلسرين الدافىء يكون ضاراً جداً للأذن وقد يساعد عل سرعة ثقب طبلة الأذن وزيادة التهاب الأذن الوسطى لذا يجب التحذير من استعمال الجلسرين كل حالات آلام الأذن.

• نسمع عن إصابة الأذن بمرض عش الغراب فما هى طريقته؟

مرض عش الغراب هو التهاب فطرى متكرر يصيب الأذن نتيجة العدوى من استعمال الأدوات الشخصية كالفوط واللعب بالأذن، بمفتاح "أو بنسة شعر" يكون عليها فطر عش الغراب كما يحدث نتيجة الاستحمام فى حمامات السباحة نتيجة لنقل العدوى عن طريق الماء من أذن مريض إلى أذن شخص سليم!

• وما هى أعراض هذا المرض؟

الحكة أو الهرش فى قناة الأذن الخارجية وقد يؤثر تأثيراً بسيطاً على قوة السمع.

ومن مضاعفاتها ظهور خراج يتكرر بالأذن نتيجة حك قناة الأذن الخارجية بجسم صلب، قد سمى الاسم لأنه يتكرر لمدد طويلة جداً، وسبب هذا هو إهمال المريض لاستعمال العلاج عندما تقل

الأعراض فيجب أن يستمر العلاج على الأقل ثلاثة أسابيع لاستكمال التخلص من جميع الفطريات المختبئة!

● كيف تتعرف عل وجود عيوب خلقية فى حنجرة الطفل؟

هناك أعراض كثيرة لأمراض مختلفة، ولكن أهمها إذا لاحظت الأم بعد الولادة أنه يشرق باستمرار أثناء الرضاعة أو بلع اللعاب كذلك إذا لاحظت الأم وجود صعوبة فى رضاعة الطفل وإذا لاحظت الأم صوتاً غريباً بالنسبة لبكاء الطفل - مثل صوت مواء القطة الصغيرة.

●نلاحظ خطأ شائعاً فى أن الأطفال يتكلمون أثناء الطعام ما هى الأخطاء الناتجة عن ذلك؟

نحب أن نحذر الجميع من هذه العادة الخطيرة حيث أنه أثناء الكلام يمكن أن تهرب بعض أجزاء من الأكل إلى الحنجرة، ومنها إلى القصبة الهوائية، فإذا كان هذا الجزء من الطعام كبيراً فيمكنه أن يسد فتحة الحنجرة الصغيرة مما يؤدى إلى الاختناق فى الحال، أما إذا كانت صغيرة فهى قد تهرب عن طريق الحنجرة إلى القصبة الهوائية وتؤدى إلى التهاب رئوى أو خراج فى الرئة أو أعراض صدرية للجهاز التنفسى لا يمكن التخلص منها إلا بعمل منظار.

● وما هى علاقة نزلات البرد بتغير الصوت؟

ينصح عند الإصابة بنزلات البرد الشديدة بالتقليل من الكلام حتى لا يتمكن الالتهاب من الأحبال الصوتية الذى قد يزيد مدة تغير الصوت أو حدوث بحة بالصوت.

● ما هو الوقت المناسب لاستئصال اللوزتين؟

عندما تتحول اللوزتان من وظائفها المفيدة للجسم إلى بؤرة صديدية تصيب باقى الجسم وهى عند إصابة المريض بأكثر من ثلاث نوبات بالتهاب حاد باللوزتين فى عام واحد.

وترجع أهمية اللوزتين إلى أنهما تساعدان مع الجهاز الليمفاوى بالجسم على إنتاج المواد الخاصة بزيادة المناعة للجسم، ضد الأمراض وخاصة فى السنوات الأولى من عمر الطفل، لذا لا يجب استئصالها إلا فى حالة تلفهما وعدم قيامهما بوظائفهما وتحولهما إلى بؤرة صديدية ولهذا ليس ضرورياً استئصال اللوزتين مع اللحمية بصفة روتينية إلا فى حالة إصابة الاثنين معاً!

• ما هو موضوع وضع أنابيب ميكرسكوبية فى طبلة الأذن عند الأطفال؟

يحتاج الطفل إلى هذه الأنابيب فى حالة عدم قيام القناة السمعية بوظيفتها كاملة خاصة عند الأطفال وينتج عن ذلك تجمع للسوائل فى الأذن الوسطى قد يؤدى إلى ثقب طبلة الأذن، لذا عند تكرار إصابة التهابات الأذن الوسطى نتيجة عدم قيام قناة استاكيوس بوظائفها، توضع هذه الأنابيب فى طبلة الأذن لحماية الأذن الوسطى من الالتهاب، وهذا إجراء مؤقت حتى تعود قناة استاكيوس لأداء وظيفتها.

• هل اللوزتان تمنع الأمراض؟

اللوزتان حراس الحلق من تسرب الميكروبات إلى الجسم، لهما دور بارز فى المناعة ضد الأمراض، ولم تبح أسرار المعامل والأبحاث العلمية بعد، بأى سر من أسرار اللوزتين، ولكن يمكن معرفة دورهما، وأهميته عندما نقول أن الفحص المجهرى حول اللوزتين يحتوى على ١٠٪ من محتوياتها على خلايا ليمفاوية.. تتولى تضييع الأجسام للميكروبات، وهذا يشير إلى ضآلة الدور الذى تؤديه اللوزتين.

ومعنى هذا أن تكرار الإصابة بالتهاب اللوزتين يتسبب فى تلف النسيج الليمفاوى وبالتالى يتقلص دور الأنسجة الليمفاوية فى تضييع أجسام المناعة.. وهذا معناه تعرض صاحبها للإصابة بالأمراض.

● ما هى الخطورة عند إصابتهما؟

التهاب اللوزتين أمر غير مستحب، وتكرار إصابتهما بالالتهابات أمر خطير، لأن التهاب اللوزتين، يعنى إفراز صديد فى الدم.. ويذهب الدم محملاً بالصديد إلى القلب..فيسبب الإصابة بالحمى الروماتيزمية.. والتهاب فى الكلى.. والالتهابات بقزحية العين.. وحتى الأذن الوسطى لا تسلم من التهاب اللوزتين، فإذا أهملت الحمى الروماتيزمية، تحولت إلى روماتيزم بالقلب.. وتطور الإهمال إلى إصابة صمامات القلب بالضيق، ثم الارتجاع.. وتتلف صمامات القلب، ويحتاج الأمر إلى جراحة قلب مفتوح لاستبدال الصمامات التالفة بأخرى صناعية.. كل هذا بسبب إهمال تكرار التهاب اللوزتين.

● ما العلاقة بين الحمى الروماتيزمية والتهاب اللوزتين؟

التهاب اللوزتين معناها أن الميكروب السبحى يسكن فى الحلق، ويتسبب فى الالتهاب.. وبالتالى يصاب بالحمى الروماتيزمية، وعندما نهمل علاجه..فإننا نهمل القضاء على الميكروب السبحى ويظل الميكروب يرتفع فى الحلق بلا رقيب أو حسيب، وهنا يعتبر استئصال اللوزتين أمراً لا ينبغى إغفاله للوقاية من الحمى الروماتيزمية.

● متى يكون استئصال اللوزتين ضرورياً؟

اللوزة عبارة عن جسم ليمفاوى، ويقع مكانه قرب نهاية اللسان عند مدخل البلعوم من الجانبين، وكل لوزة تحتوى على منحنيات عميقة تصل سطح اللوزة إلى داخل أنسجتها.

هذه المنحنيات أو الجيوب تمتلىء بالصديد عند حدوث التهابات باللوزتين، مع تكرار الإصابة يحدث انسداد بفتحة الجيب من أعلى، واحتباس للصديد داخل اللوزة وتصبح مثل كيس يمتلىء بالصديد، ويحمل اسم بؤرة صديدية، إنها تسبب تسمماً بالدم وتسبب للمريض ارتفاع فى درجة الحرارة، مع صداع وإعياء شديد، ولأن اللوزتين قريبتين من فتحة قناة استاكيوس الموجودة

بالبلعوم.. والتى تصل إلى تجويف الأذن الوسطى فإن إصابة الأذن كثيراً ما تحدث مصاحبة أو عقب التهاب اللوزتين.

وتكرار التهاب اللوزتين من أهم أسباب استئصال اللوزتين، أى الالتهاب المتكرر، وكذلك التهاب الأذن الوسطى المتكرر، وتوجد أسباب أخرى كثيرة.. مثلاً: يحدث خراج باللوزتين يصدر من الفم رائحة كريهة بالفم بسبب اللوزتين.

• هل تضخم اللوزتين يشوه أسنان الطفل؟

قد يحدث، أن تكون اللوزتين.. ومعهما اللحمية كبيراً إلى الدرجة التى تعوق التنفس بسهولة من الأنف، فإن الطفل يضطر إلى التنفس من الفم، ويحدث شخيراً أثناء نومه، فإذا ظل الطفل بهذه الحالة.. فترة طويلة فإن ذلك يتسبب فى تغيير شكل الأسنان الأمامية وشكل الفك العلوى.

• هل صديد اللوزتين يسبب رائحة كريهة بالفم؟

من أحد أسباب رائحة الفم الكريهة.. هو وجود صديد باللوزتين وثمة أسباب أخرى مثل الأسنان والمعدة.

• يتجه البعض إلى استخدام الأعشاب لعلاج التهابات اللوزتين هل هذا مفيد؟

لا يوجد حتى الآن علاج بالأعشاب لتخفيف صديد اللوزتين.. أو التخلص من الصديد.. والعلاج الوحيد هو الاستئصال بالتشريح أو استئصال الغدد المفرزة للصديد من كلتا اللوزتين.

• ما هى السن المناسبة لإجراء الجراحة؟

لا توجد سن مناسبة لإجراء جراحة استئصال اللوزتين ويمكن أن تجرى هذه الجراحة فى أى سن طالما أن المبررات الطبية موجودة، وطالما الفحوص المعملية وحالة المريض الصحية والعامة تسمح بإجراء الجراحة.. أى لا مانع طبى.. مثل الهبوط العام والضعف الشديد وسرعة النزف.. وأمراض القلب.. وغيرها.. وهنا نحاول اللجوء إلى العلاج الباطنى بالمضادات الحيوية.

• لماذا يزحف مشرط الجراح على اللحمية أثناء جراحة اللوزتين؟

عادة إذا كانت اللوزتين ملتهبتين، فإن اللحمية تكون متضخمة وتعوق حركة التنفس الطبيعي.. وتسبب التهابات الأذن الوسطى، ورشحاً خلف الطبلة.. فيجب استئصالها من اللوزتين في نفس العملية..

• يقولون أن جراحة البالغين أصعب من الصغار هل هذا صحيح؟

فترة النقاهة والصعوبة في البلع عند البالغين تكون أطول وأصعب، ولكن يمكن التغلب على هذا باستعمال المسكنات الضرورية بعد الجراحة.

• لماذا يتم استئصال الخلايا الصديدية من كلتا اللوزتين؟

لأن التغيرات المرضية "الباثولوجية" التي حدثت.. أصابت كلتا اللوزتين، وعادة لا تصاب لوزة واحدة..

• ما هو الوقت المناسب لاستئصال اللوزتين في الصيف أم في الشتاء؟

عملية استئصال اللوزتين.. هي من أكثر العمليات الجراحية شيوعا، وبعض الناس يعتقدون أن الصيف غير ملائم لإجراء الجراحة لارتفاع درجة حرارة الجو ويصبح الحلق ساخناً فلا يساعد على التئام الجرح! والبعض الآخر يعتقد أن الشتاء غير مناسب خوفا من تعرض المريض لنزلات برد أو كحة عقب الجراحة.. وحقيقة الأمر.. أن الصيف والشتاء سيان ولا فرق.. ومع التقدم في الفن الجراحي وفي فن التخدير وتطوراته أصبحت المواسم لا تأثر في الجراحة بأية صورة من الصور ويغادر المريض سريره بعد الجراحة بعدة ساعات لا تزيد على أربع ساعات.

• ما هى قائمة التحليلات الطبية قبل الجراحة؟

المطلوب قبل الجراحة.. تقدير بنسبة الهيموجلوبين فى الدم، والتأكد من عدم وجود خلل فى خطوات تجلط الدم، أما سرعة الترسيب فهو تحليل مطلوب لمعرفة ما إذا كان هناك نشاطاً روماتيزمياً.. أو هناك التهاباً فى الكليتين..

ومعروف أن التهاب اللوزتين يؤدى إلى التهاب الكليتين.

•يقولون أن المريض بعد استئصال اللوزتين يصبح أكثر تعرضاً لالتهابات الحلق ونزلات البرد؟

هذا القول ليس له أساس من الصحة والدقة الطبية.. وعلى النقيض فإن الحالة العامة للمريض تتحسن بعد الجراحة.. وتبتعد عن استخدامات المضادات الحيوية وتتحسن الشهية ويزداد وزن الطفل.. وتزداد شهيته.

• متى يعود المريض إلى حالته الطبيعية؟

الأطفال يحتاجون لراحة لمدة أسبوع بعد الجراحة.. أما الكبار فيحتاجون إلى راحة لمدة أيام على الأقل.. قبل عودتهم إلى العمل..

• ما هو المقصود ببقايا اللوزتين بعد الجراحة؟

طبعاً هذا لا يعدو سوى أجزاء صغيرة من اللوزتين ملتصقة باللسان، يصعب استئصالها، ومع مرور الوقت قد يزيد نموها.. وقد تسبب بعض المضايقات.

• ما فائدة استئصال اللوزتين؟

إذا كانت اللوزتين دائمتى الالتهاب، فإننا نعرض أطفالنا لجرعات غير مطلوبة من المضادات الحيوية الضارة لكل عضو فى الجسم، واستئصالها يحمى أطفالنا من المضادات الحيوية

ويقلـل مـن حـدوث الـتهابات بـالأذن الوسطى، كما أن استئصال اللوزتين يحمى الطفل من احتمالات الإصابة بالحمى الروماتيزمية والتى تتطور إلى روماتيزم بالقلب، كما أن شهية الطفل تتحسن.

● لماذا يقولون إن السمع يتحسن بعد استئصال اللوزتين؟

هـذا صحيح.. السـمع يتحسـن بعد جراحة استئصال اللوزتين ومعهما اللحمية.. هذا وإذا كـان ضعف السمع سـببه الـتهابات بـالأذن الوسطى المتكررة.. ولكن الجراحة لا تغير إذا كان هناك أصلاً أسباب أدت إلى ضعف عصب السمع.

الفهرس